



6がつ こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

どようび

<p>★★★今月のお弁当のいない日★★★ (3日、7日、10日、14日 17日、21日、24日、28日)です。 ★6月の平均熱量は、 483 kcalです。</p>		1日	2日	3日	4日
		和風ハンバーグ キャベツと白菜の酢の物 みそ汁 オレンジ ★きなこチューロス・リンゴジュース	酢豚 ナムル かきたまスープ ★牛乳・せんべい	鶏肉のかば焼きどんぶり ほうれん草の白和え みそ汁 ★ヨーグルト・クッキー	牛乳 パン
6日	7日	8日	9日	10日	11日
卵の袋煮 ピーマンのごま和え みそスープ ★牛乳・ビスケット	ナポリタン フルーツサラダ 野菜スープ ★ニラおやき・麦茶	ツナと豆腐の松風焼き 切干し大根煮 みそ汁 ★セミト・ほうじ茶	さばの味噌煮 野菜ソテー みそ汁 ★牛乳・味付小魚せんべい	五目あんかけご飯 かぶのサラダ 中華スープ ★ポテトもち・麦茶	親子遠足
13日	14日	15日	16日	17日	18日
蒸し卵とウインナーソテー フレンチサラダ みそ汁 ★牛乳・せんべい	麦ごはん みそカツ 杓苳草とえのきのお浸し みそ汁 ★フルーツポンチ	生揚げと野菜の煮物 ひじき和風サラダ 春雨スープ ★ヨーグルト	鮭のタルタルソース焼き 小松菜と白菜のお浸し 和風スープ ★牛乳・コーンパンケーキ	冷やしたぬきうどん ハムサラダ オレンジ ☆おたのしみおやつ☆	希望保育の日
20日	21日	22日	23日	24日	25日
炒り卵と野菜のとろみ和え パスタサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 ★牛乳・バナナサンドクッキー	雑穀ご飯 はんぺんフライ 白菜ともやしの和え物 きのこのすまし汁 ★グレープゼリー	高野豆腐のオランダ煮 キャベツの中華風和え 味噌汁 ★ジョア・黒糖蒸しパン	いわしの梅煮 人参と豆苗のサラダ うずら卵のすまし汁 ★牛乳・小倉抹茶クッキー	麦ごはん 五目納豆 けんちん汁 オレンジ ★みたらし団子・ヤクルト	希望保育の日
27日	28日	29日	30日	<div data-bbox="1756 1284 2167 1680" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> ひ・・肥満防止 み・・味覚の発達 こ・・言葉の発音が明確 の・・脳の発達 は・・歯の病気を予防 が・・ガンの予防 い・・胃腸の働きを促進 ぜ・・全身の体力向上 </div> <div data-bbox="2195 1294 2606 1680" data-label="Image"> </div>	
ジャーマンオムレツ ひじきのコールスロー 冷製コーンスープ ★牛乳・ごまプリッツ	ピザトースト トマトサラダ まいたけと卵のスープ ★ヨーグルト・パームロール	とうふ田楽 切干大根のツナマヨ和え みそ汁 ★ごま塩おにぎり・麦茶	鶏塩唐揚げ 小松菜のきつね和え みそ汁 ★牛乳・ビスケット		

★噛む力を育てよう!★

(6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です。)

子どもの心身の発達に大きく影響する、かむ力。最近では食生活が変化して、軟らかい物ばかり食べるようになった為、かめない子が増えてきているようです。かむ力をしっかり育てるためには、4~5歳ぐらいから、ある程度噛み応えのあるものを意識的にとるようにして、かむ訓練をするとよいでしょう。(※ごぼうやレンコンなどの繊維が多い物、切干大根、たくあん等) 幼児期のうちから訓練すると、あごが発達し、歯並びもよくなります。乳歯が永久歯に生え替わる前までが、かむ習慣を身につける大事な時期です。また、よく噛んで食事をすると、食べ物本来の味がわかるだけでなく、たくさんのメリットがあります。日本咀嚼学会が提案する標語に、その効用がまとめられています。⇒『ひみこのはがいていぜ!』

★食事のあとは、歯みがきも忘れずに!★

