



# 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>		<p><b>1日</b> 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</p>	<p><b>2日</b> 酢豚 ナムル かきたまスープ ★牛乳・せんべい</p>	<p><b>3日</b> 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</p>	<p><b>4日</b> 牛乳 パン</p>
<p><b>6日</b> 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</p>	<p><b>7日</b> ナポリタン フルーツサラダ 野菜スープ ★ニラおやき・麦茶</p>	<p><b>8日</b> 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</p>	<p><b>9日</b> さばの味噌煮 野菜ソテー みそ汁 ★牛乳・味付小魚せんべい</p>	<p><b>10日</b> 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</p>	<p><b>11日</b> 親子遠足 </p>
<p><b>13日</b> 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</p>	<p><b>14日</b> 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</p>	<p><b>15日</b> 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</p>	<p><b>16日</b> 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</p>	<p><b>17日</b> 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☆</p>	<p><b>18日</b> 希望保育の日</p>
<p><b>20日</b> 炒り卵と野菜のトロみ和え 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</p>	<p><b>21日</b> 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</p>	<p><b>22日</b> 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</p>	<p><b>23日</b> 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</p>	<p><b>24日</b> 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</p>	<p><b>25日</b> 希望保育の日</p>
<p><b>27日</b> 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</p>	<p><b>28日</b> 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</p>	<p><b>29日</b> 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</p>	<p><b>30日</b> 鶏塩唐揚げ 小松菜のきつね和え みそ汁 ★牛乳・ビスケット</p>		

### ★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!』

- 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



★食事のあとは、歯みがきも忘れずに!★

