

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
3	げつ	さけのみそマヨやき マカロニソテー ほたてのみそしる メロン	むぎぢゃ おかし	M おかし
4	か	～歯と口の健康週間～ ししゃものごまてんぷら キャベツのさわやかあえ きこのみそしるゼリー (未満児:たらのごまてんぷら)	ジュース おかし	ヨーグ おかし
5	すい	カルシウムたまごやき パプリカとはるさめのソテー ふきとふのみそしる グレープフルーツ	むぎぢゃ おかし	M やきそば
6	もく	さんさいうどん とうふのサラダ フルーツもりあわせ	ジュース おかし	プリン
7	きん	ササミのうめじそフライ アスパラとたけのごまあえ きりぼしだいこんのみそしる オレンジ	むぎぢゃ おかし	M おかし
10	げつ	さわらのねぎソース とうふとエビのケチャップに じゃがいものみそしる バナナ (未満児:たらねぎソース)	むぎぢゃ おかし	むぎぢゃ おかし
11	か	パン ササミのわかさやき かぼちゃとレーズンのサラダ レタスとたまごのスープ ゼリー	ジュース おかし	M おかし
12	すい	しろみざかなのレモンソースかけ そらめくんときりぼしだいこんのカミカミサラダ あさとアスパラのみそしる オレンジ	むぎぢゃ おかし	M バナナドーナツ
13	もく	ぶたにくといろどりやさいのしおこうじため かぼちゃのあまに きぬさやのみそしる メロン	ジュース おかし	ジュース おかし
14	きん	いかリングフライカレー だいこんとほたてのサラダ フルーツヨーグルト むぎぢゃ (未満児:うずらたまごいりカレー)	むぎぢゃ おかし	M おかし
17	げつ	さばのしょうがやき ひじきのちゅうかあえ いんげんのみそしる バナナ	むぎぢゃ おかし	M おかし
18	か	とりにくのねぎポンソテー なすとカラフルピーマンのみそいため わらびのみそしる びわ	ジュース おかし	M きなこむしパン
19	すい	パン かじきまぐろのチーズやき ふきとうみのさちのサラダ ごぼうのポタージュ グレープフルーツ	むぎぢゃ おかし	むぎぢゃ おかし
20	もく	はなしゅうまい ブロッコリーとツナのサラダ もやしのスープ さくらんぼ	ジュース おかし	アイス
21	きん	さわらのうめマヨネーズやき ちくわのいりに ほうれんそうのみそしる オレンジ (未満児:さけのうめマヨネーズやき)	むぎぢゃ おかし	M おかし
24	げつ	なすといんげんのにももの フルーツはるさめ キャベツとあつあげのみそしる バナナ	むぎぢゃ おかし	M おかし
25	か	とりにくのごまみそやき あんかけどうふ はんぺんのすましじる さくらんぼ	ジュース おかし	ジュース おかし
26	すい	あじさいごはん チキンマスタードやき いんげんといかのごまあえ まいたけとふのすましじる あじさいゼリー たんじょうしゃバースディケーキ	むぎぢゃ おかし	M おかし
27	もく	さけのポテトやき ズッキーニいため とうふとしめじのみそしる メロン	ジュース おかし	M かぼちゃサンド
28	きん	ひやしちゅうか ほうれんそうのしらすあえ さくらんぼ	むぎぢゃ おかし	M おかし

よくかんで、免疫力を高め、病気をやっつけよう!!

6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です。かむことは、食べ物を飲み込みやすくするために必要なだけでなく、全身の健康維持にも大きな効果をもたらします。よくかんで、健康な体づくりを目指しましょう!!

「ゆっくりよくかむ」メリット

- ①脳の動きを活性化する
- ②味覚の発達を促す
- ③胃腸の働きを助ける
- ④肥満を予防する
- ⑤言葉の発音をはっきりする
- ⑥あごが発達する ⑦虫歯を予防する
- ⑧がんを予防する ⑨全身の体力向上
- ⑩近視の予防 ⑪ストレスの抑制
- ⑫感性が豊かになる

など、体にいいことがたくさんあります。丈夫な歯と健康のために少しずつかむ習慣をつけていきましょう。

「ひとくち30回噛もう!!」

30回噛むと食材本来の味が味わうことができます。しっかり噛むことで、おいしさ、音、香りを覚えることができ体に十分に栄養がいきわたります。4日～10日はカミカミの献立が多く入っています。実践してみましょう!!

おいしい絵本

「ちいさな たまねぎさん」
作・絵/せなけいこ(金の星社)

子どもたちは、いつもおいしい料理が出来上がる「台所」に興味津々ですよね。そんな台所を舞台に、お鍋や食器、かわいらしい野菜たちがくり広げる冒険の物語です。つい引き込まれて、頑張る野菜たちを応援したくなるようなお話です。

～6月平均栄養量～

★3才以上児(副食給食)★
エネルギー368kcal、たんぱく質21.3g、脂質15.5g、食塩1.9g

★3才未満児(完全給食)★
エネルギー428kcal、たんぱく質18.2g、脂質12.4g、食塩1.6g

これからの季節、食中毒にも気をつけましょう。毎日使うおしぼり、おしぼりケースはきれいに洗って清潔なものを持たせてくださるようお願いいたします。

○の日はごはんいりません