



月	火	水	木	金	土
★お知らせ★ 6月8日(木) お弁当の日 全クラスお弁当の日です。お弁当の準備をよろしくお願いします。 6月15(木) 笹巻きを作ります。 お手伝いをしてくださる方、募集します。参加してくださる方は担任まで声をかけてください。			1 ごはん 魚ののつけ焼き バリバリこんにやく 中華風スープ きなこ大豆 いりこ お茶	2 ごはん 蒸し鶏 ごぼうの煮物 飛魚団子の味噌汁 豆おにぎり 野菜 お茶	3 公開保育 鶏そぼろごはん 味噌汁 じゃこぶしおにぎり 昆布 お茶
5 きつねうどん こんにやく田楽 にんじんごま和え	6 ごはん 焼鯖丸太焼き モロッコ煮物 味噌汁	7 ごはん 厚揚げステーキ もやしと春雨の 中華サラダ じゃこスープ	8 お弁当の日 	9 飛魚そぼろごはん 高野と大豆の煮物 パリパリきゅうり すまし汁	10 カレーピラフ オニオンスープ
焼のりおにぎり いりこ お茶	★もっちもちおから 昆布 お茶	フキおにぎり 野菜 お茶	豆乳くずもち 果物 お茶	五平餅 昆布 お茶	ワカメおにぎり いりこ お茶
12 ごはん 厚揚げ中華炒め セロリの中華和え トマト ワカメスープ	13 ごはん 焼魚 納豆和え 味噌汁	14 ごはん ニラ入りハンバーグ レタスとワカメの サラダ トマトスープ	15 ごはん 飛魚つみれ揚げ トマトときゅうりの ごま酢和え 味噌汁	16 ごはん 豚肉と玉葱の甘酢炒め ぶどう豆 スティックきゅうり すまし汁	17 炊き込みおこわ 味噌汁
梅きゅう海苔巻き 野菜 お茶	大豆いりこ お茶	マカロニきなこ 果物 牛乳	笹巻き お茶	味噌スコーン いりこ 牛乳	ふかし芋 昆布 お茶
19 ごはん 煮魚 バンサンスー トマト すまし汁	20 ごはん 豚肉とキャベツの 味噌炒め にらともやしのお浸し とろろ昆布のすまし汁	21 ごはん 飛魚ごま揚げ ★きゅうり梅ごま和え 味噌汁	22 ごはん ミニがんと煮物 人参こんにやく煮物 アスパラごま和え むらくも汁	23 ごはん 手羽元さっぱり煮 あらめと大豆の 煮物 野菜塩スープ	24 鮭おにぎり 豚汁
青のりじゃこおにぎり 野菜 お茶	冷しぜんざい 昆布 お茶	じゃが芋グリル焼き いりこ 牛乳	糸昆布のおにぎり 煮豆 お茶	焼団子 昆布 お茶	南瓜ロールパン いりこ 牛乳
26 ごはん アジの南蛮漬け じゃが芋ごま和え 味噌汁	27 ごはん 豚肉とじゃが芋の 炒め物 キャベツ磯和え 味噌汁	28 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 春雨スープ	29 ごはん 高野と切干の煮物 梅ぶしきゅうり オニオンスープ	30 ごはん ポークビーンズ 昆布と人参の煮物 すまし汁	 都合により献立・材料を変更する場合があります。 ★印は新メニューです。
豆乳スティックパン 果物 牛乳	切干おにぎり 野菜 お茶	★豆大福 昆布 お茶	みたらし団子 いりこ お茶	きなこおはぎ 野菜 お茶	

子どもの口の中を健康

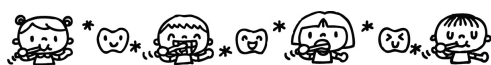
6月4日から10日は歯の衛生週間です。6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで『むし歯予防の日』と言われています。子どもの歯を守るには正しい食生活が基本！！

① 歯を丈夫にするもの(小魚・海藻類、野菜類など)を食べましょう。

* よく噛んで食べましょう。(繊維の多いものを食べる)

② 甘いものを食べ過ぎないようにしましょう

③ 歯をきれいにしましょう。



* 噛むことの効用 『ひみこのはがい〜ぜ』
(咀嚼回数が多かった弥生時代の卑弥呼にかけて表したもの)



『ひ』…肥満予防→よく噛んで満腹中枢が刺激され食べすぎ防止に

『み』…味覚の発達→食べ物本来のおいしさを感じることができ、味覚が発達

『こ』…言葉の発達→噛むことで顔の筋肉が発達すると、言葉を正しく発音できる

『の』…脳の発達→噛むことで脳への血流が刺激され、脳が活性化する

『は』…歯の病気を予防→歯の表面が磨かれ、だ液の分泌が良くなり、歯の病気の予防に

『が』…ガン予防→だ液の成分には食品中の発ガン性を抑える働きがある

『い』…胃腸の発達を促進→よく噛むことで胃腸の負担が減り、胃腸の働きを正常に保つ

『ぜ』…全身の体力向上→噛むことで、体力や運動神経向上、集中力を養う

Q、虫歯になりやすい乳幼児期はどんな注意が必要？

A、正しい食生活が一番重要！！甘いものはなるべく買わないようにしましょう。甘いものを好きに食べさせているのは大人です。市販のおやつに含まれている砂糖や添加物を多く摂取すると歯だけでなく成長期の心身に悪影響を及ぼします。飲み物も水かお茶が理想的。虫歯を感染させないよう、大人の食べ移し、口移しは絶対にやめましょう。

Q、歯磨きは1日何回必要ですか？

A、子どもの歯磨きは朝夕2回はしましょう。小学3～4年生までは仕上げ磨きが必要です。歯磨きが嫌な子には、好きな歯ブラシを使ったり、歯磨きの絵本を読んだり、楽しく磨くことも必要かもしれません。食後のお茶、ブクブクうがいには虫歯予防の効果があります。