



月	火	水	木	金	土	
<p>☆おしらせ☆ 6月7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いたします。 6月22日(金) 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。</p>			<p>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。</p>		<p>1 ごはん 蒸し鶏 ごぼう煮物 すまし汁</p>	<p>2 公開保育 鶏そぼろごはん 味噌汁</p>
<p>4 きつねうどん バリバリこんにやく モロッコ豆煮物</p>	<p>5 ごはん 魚野菜のつけ焼き にんじんゴマ和え 味噌汁</p>	<p>6 ごはん 手羽元さっぱり焼 ニラもやし炒め じゃこスープ</p>	<p>7 弁当の日</p>	<p>8 飛魚そぼろごはん 高野と大豆の煮物 ★セロリのきんぴら すまし汁</p>	<p>9 五目おにぎり 味噌汁</p>	
<p>焼きおにぎり スティックきゅうり お茶</p>	<p>じゃが芋グリル焼き するめ 牛乳</p>	<p>★あんこ巻き いりこ お茶</p>	<p>マカロニきなこ 昆布 牛乳</p>	<p>もちもちおから いりこ お茶</p>	<p>梅じゃこおにぎり 昆布 お茶</p>	
<p>11 ごはん 豚肉と玉葱の 甘酢炒め バリバリきゅうり わかめスープ</p>	<p>12 ごはん 焼鯖の丸太焼き 納豆和え トマト 味噌汁</p>	<p>13 ごはん ニラ入りハンバーグ レタスとわかめの サラダ トマトスープ</p>	<p>14 豆ごはん ★甘辛豆腐 切干中華和え 味噌汁</p>	<p>15 ごはん 飛魚つみれ揚げ いんげんゴマ和え すまし汁</p>	<p>16 炒飯 ワカメスープ</p>	
<p>焼団子 いりこ お茶</p>	<p>五平餅 スティックきゅうり お茶</p>	<p>大豆いりこ お茶</p>	<p>ふきおにぎり 昆布 お茶</p>	<p>ミルクずもち するめ お茶</p>	<p>スティックパン いりこ 牛乳</p>	
<p>18 ごはん ミニがんと煮物 人参煮物 こんにやく煮物 むらも汁</p>	<p>19 ごはん アジ南蛮漬け じゃが芋ごま和え 味噌汁</p>	<p>20 ごはん 豚肉とじゃが芋の 炒め物 もやしと春雨のごま和え とろろ昆布すまし汁</p>	<p>21 ごはん 焼き魚 ぶどう豆 きゅうりもみ キャベツ塩スープ</p>	<p>22 ごはん 厚揚げステーキ トマトときゅうりの ごま酢和え 飛魚団子の味噌汁</p>	<p>23 焼うどん 味噌汁</p>	
<p>味噌スコーン 果物 牛乳</p>	<p>きなこ大豆 いりこ お茶</p>	<p>梅が枝餅 昆布 お茶</p>	<p>梅きゅう海苔巻き 野菜 お茶</p>	<p>笹巻き いりこ お茶</p>	<p>切干おにぎり するめ お茶</p>	
<p>25 ごはん 豚肉とキャベツの 味噌炒め 梅ぶしきゅうり すまし汁</p>	<p>26 ごはん 飛魚ごま揚げ あらめ大豆 トマト 味噌汁</p>	<p>27 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 春雨中華スープ</p>	<p>28 ごはん 煮魚 セロリの中華和え オニオンスープ</p>	<p>29 ごはん ポークビーンズ きゅうり梅ごま和え 味噌汁</p>	<p>30 鮭おにぎり 味噌汁</p>	
<p>じゃが餅磯辺風 いりこ お茶</p>	<p>きなこおはぎ 昆布 お茶</p>	<p>冷しぜんざい するめ お茶</p>	<p>糸昆布おにぎり 野菜 お茶</p>	<p>ロールパン 果物 牛乳</p>	<p>ふかし芋 いりこ お茶</p>	

かむことの大切さ まずは かむことから丈夫な歯を作ろう！！

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで『虫歯予防デー』です。ここ近年、虫歯の子どもが急増しています。毎日の食事は歯の健康と深い関係があり、小さい頃から規則正しい食生活をするのが大事です。子どもの歯を守るのは大人の大切な役目です。しっかり歯を磨きましょう。

そしゃくとは、口のなかで食べものを飲み込むことができるように、細かく噛み砕くことです。そしゃくをすることで、食べものおいしさを感じたり、噛むことで唾液がでて、食べものの消化を助けます。最近の日本の食は欧米化が進み、噛む回数が減ってきています。やわらかいものばかり食べると噛む必要がなく、スムーズに飲み込んでしまうため、噛む習慣がなくなってしまう。噛まないことで食事をする事による身体への影響とは？

○あごの発達が遅れ、歯が弱くなってしまふ。

子どものころから噛む癖をつけることが大事。食べものを小さく切ってしまうと噛むより先に飲み込んでしまうので大きいサイズに切り、自分で噛みきることも必要ですよ。

○体内で食べものがうまく消化されず、疲れやすくなってしまふ。

消化活動をスムーズにするためにも、飲み込む前によく噛む。

○十分な唾液の量が分泌されず、虫歯になりやすくなる。

唾液には口内の環境を整える役割があり、噛んで会話して口を動かし、唾液を出しましょう。おしゃべりしても唾液はでます。



かみかみメニュー(今月の新メニューです)

【セロリのきんぴら】

(材料) セロリ1株 醤油大さじ1 みりん大さじ1/2

ごま油 いりごま

(作り方) ① セロリはななめに細切りにする。

② フライパンにごま油をいれ、①を炒める。

③ ある程度炒め、調味料を入れ、汁気なくなるまで炒めたら、ごまをいれて出来上がり。