



もうしばらくすると梅雨ですね。外で遊べない時は、室内ならでの遊びで元気に楽しく過ごしていきましょう。今後は雨が降ったり、蒸し暑かったりと気候の変化が激しく、室温・湿度の調整や衣服の調節などを含め、体調管理に気を配りましょう。



## たんじょうかいメニュー

6月24日(水)

- ※ポパイピラフ
- ※ガーリックバターチキン
- ※たこさんウインナー
- ※卵とフロッコリーのサラダ
- ※コーンスープ
- ※ミニゼリー



## 6月4日～6月10日 虫歯予防デー



歯磨きは日頃から習慣づけることが大切です！  
虫歯になりやすい部分は、「歯と歯の間」、「歯と歯茎の間」、「奥歯の噛み合わせ面」、この3つを意識して丁寧に磨きましょう。  
歯ブラシはペンを持つように持ち、余計な力を入れず、歯ブラシの毛先を寝かさないようにして磨くのがポイントです！



## よく噛んで健康に！

よく噛むことで健康なからだをつくれます。

- ・唾液が分泌され消化・吸収を促進
- ・食べ過ぎを防いで肥満予防
- ・味覚の発達
- ・あごの筋肉が発達し、歯並びを整える
- ・頭部の骨や筋肉が動き、血液の循環がよくなり、脳の働きが活発になる

味わってよく噛む習慣をつけましょう！

## 食中毒に注意！



食中毒は6月～10月にかけて多く発生します。ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、しっかりと加熱し、すみやかに食べるよう心がけましょう。

### ＜食中毒予防の3原則＞

- ・菌をつけない：手や調理器具、材料をしっかりと洗う。
- ・菌を増やさない：調理したものはすぐ食べる。
- ・菌をやっつける：しっかりと加熱・殺菌する。

日	曜	副食	午後のおやつ	午前のおやつ
1	月	じゃが芋のうま煮 ハムサラダ 青菜のみそ汁	牛乳 マカロニのあべかわ	牛乳 せんべい
2	火	魚のカレームニエル かきたま汁 もやしのじゃこいため	牛乳 チーズ 黒かりんとう	牛乳 コーンフレーク
3	水	ハヤシライス 果物(オレンジ) きゅうりとリンゴのサラダ	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 あられ
4	木	タンドリーチキン 豆乳スープ スパゲッティサラダ	牛乳 クラッカー 果物(メロン)	牛乳 ビスコ
5	金	ポークビーンズ ウインナー ごま風味のサラダ	牛乳 チーズボンデケーション	ヨーグルト
6	土	大和煮 甘酢きゃべつ 果物(バナナ)	牛乳 ミニパン	牛乳
8	月	豚肉ときゃべつの炒め物 レバーの甘辛煮 わかめのみそ汁	お茶 冷やしソーメン	牛乳 バナナ
9	火	かぼちゃと魚のコーン揚げ トマトのさっぱり和え 豆腐のすまし汁	牛乳 カステラ	ヨーグルト
10	水	魚の西京焼き 添)レタス 三色和え きこのすまし汁	お茶 焼きそば	牛乳 果物(メロン)
11	木	チキンカツ にんじんの甘煮 野菜サラダ たまねぎのみそ汁	ヨーグルト 果物(バナナ)	牛乳 卵ボーロ
12	金	魚のマヨネーズ焼き 中華スープ きゅうりのレモン風味和え	お茶 ゆでとうもろこし	牛乳 チーズ
13	土	きのこスパゲティ フルーツヨーグルト	牛乳 果物(オレンジ)	牛乳
15	月	じゃが芋のうま煮 ハムサラダ 青菜のみそ汁	牛乳 マカロニのあべかわ	牛乳 せんべい
16	火	魚のカレームニエル かきたま汁 もやしのじゃこいため	牛乳 チーズ 黒かりんとう	牛乳 コーンフレーク
17	水	べんとうの日	牛乳	ヨーグルト
18	木	タンドリーチキン 豆乳スープ スパゲッティサラダ	牛乳 クラッカー 果物(メロン)	牛乳 ビスコ
19	金	ポークビーンズ ウインナー ごま風味のサラダ	牛乳 チーズボンデケーション	ヨーグルト
20	土	大和煮 甘酢きゃべつ 果物(バナナ)	牛乳 ミニパン	牛乳
22	月	豚肉ときゃべつの炒め物 レバーの甘辛煮 わかめのみそ汁	お茶 冷やしソーメン	牛乳 バナナ
23	火	かぼちゃと魚のコーン揚げ トマトのさっぱり和え 豆腐のすまし汁	牛乳 カステラ	ヨーグルト
24	水	たんじょうかい	牛乳 プリンアラモード	ヨーグルト
25	木	チキンカツ にんじんの甘煮 野菜サラダ たまねぎのみそ汁	ヨーグルト 果物(バナナ)	牛乳 卵ボーロ
26	金	魚のマヨネーズ焼き 中華スープ きゅうりのレモン風味和え	お茶 ゆでとうもろこし	牛乳 チーズ
27	土	きのこスパゲティ フルーツヨーグルト	牛乳 果物(オレンジ)	牛乳
29	月	魚の西京焼き 添)レタス 三色和え きこのすまし汁	お茶 焼きそば	牛乳 果物(メロン)
30	火	ハヤシライス 果物(オレンジ) きゅうりとリンゴのサラダ	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 あられ