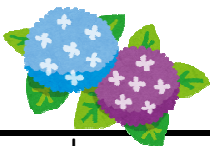


6月のきゅうしょくだより



月	火	水	木	金	土
2 キーマカレー マカロニサラダ 小松菜のソテー	3 揚げ豆腐の甘酢あんかけ 春雨サラダ じゃが芋とツナのカレー炒め	4 魚の南蛮漬 ほうれん草のごま和え じゃが芋の味噌汁	5 柳川風煮 小松菜のおかか和え 粉吹き芋	6 かみかみ揚げ じゃが芋の煮物 海藻サラダ	7 中華丼 具たくさんスープ
りんごゼリー	ごはんピザ	ハムチーズマフィン	カエルちゃん蒸しパン	フルーツヨーグルト	ココア蒸しパン
9 チキンビーンズ スタミナサラダ ふわふわスープ	10 しょうゆラーメン きんぴらごぼう 野菜サラダ	11 魚のピザ焼き ツナサラダ コンソメスープ	12 豆腐チャンプルー キャベツと胡瓜のゆかり和え じゃが芋のそぼろ煮	13 高野豆腐の卵とし 鶏レバーの生姜煮 キャベツの昆布和え	14 肉うどん 小松菜の磯和え
オレンジゼリー	ひじきのまぜご飯	あんこチーズホットク	スナックケーキ	ねじねじパン	ジャムサンド
16 鶏肉の生姜炒め きゅうりの酢の物 じゃが芋の味噌汁	17 厚揚げの中華風煮 中華サラダ 焼きビーフン	18 魚のムニエル 大豆サラダ ふわふわスープ	19 お好み焼き風卵焼き ほうれん草のしらす和え 金時豆煮	20 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 野菜スープ	21 そぼろ丼 具たくさん味噌汁
ココアパンプティング	ポンデケージョ	あじさいゼリー	ピースケーキ	サケ寿司	黒糖蒸しパン
23 マーボー豆腐 チンゲンサイのソテー バンサンスー	24 カレーうどん 刻み昆布の煮物 にら卵	25 魚のソース揚げ ほうれん草のきのこ和え ポテトスープ	26 鶏のつくね煮 小松菜のゴマ和え 春雨のスープ	27 誕生会 炊き込みご飯 トンカツ キャベツの梅サラダ ジャーマンポテト 	28 野菜ナポリタン スパゲティ 具たくさんスープ
じゃがまるくん	梅チャーハン	チーズポッキー	ホットケーキ	コーントースト	きな粉豆乳ソフト
30 豚肉と野菜の卵炒め コールスローサラダ 切干大根の煮物	献立表の  は『絵本に出てくるメニュー』です 今月の絵本は… 13日 「バムとケロのもりのこや」 ねじねじパン 26日 「ホットケーキできあがり」 ホットケーキ				
ココロチーズパン					

☆給食室より☆



よく噛んで食べよう

食事をよく噛んで食べると、だ液が出て、食べ物の消化・吸収が良くなります。また、だ液には、虫歯を予防する効果もあります。よく噛んで食べることは、あごの発達を促し、食べすぎを防ぐことにもつながります。よく噛んで食べる習慣を身につけたいですね。

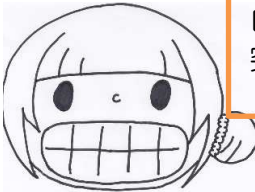
【あいうべ体操】

この体操を続けることで、舌や口の周りの筋肉のトレーニングになりますよ。

「あ」の形で、
口を大きく開く



「い」の形で、
口を大きく横に
広げる



「う」の形で、
口を思い切り
突き出す



「べー」の形で、
舌を思い切り下に
伸ばす

