

# 6

# 〇〇幼稚園 がっこんだて

## ゆっくりよく噛んで食べましょう

6月4日～10日までの一週間は、歯の健康について考える「歯と口の健康週間」です。健康で丈夫な歯をつくるために、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし歯予防の効果や、消化を助ける、脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップさせるなどの効果があります。その他によく噛むことで、肥満予防や味覚の発達の促進、歯やあごの骨を育てる、言葉の発音がよくなるなどの効果もあります。一口食べたら、30回程噛むことを目安に食べるようにすると良いでしょう。



### げつようび

### かようび

### すいようび

### もくようび

### きんようび

2



豆腐ハンバーグ  
塩やきそば  
パンバンジー  
小松菜のソテー  
洋梨缶



3



ハムカツ  
グラタン  
ミックスソテー  
ミニゼリー



4



鶏肉の塩ダレ焼き  
マカロニソテー  
ゴボウサラダ  
ほうれん草の煮浸し  
パン缶



5



ハヤシチュー  
ミニコロッケ  
ミニコロッケ  
胡瓜のサラダ  
みかん缶



6



アジのテリヤキ  
レンコンのきんぴら  
高野豆腐の煮物  
インゲンのお浸し  
黄桃缶



9



チキン竜田  
若竹煮  
にんじんサラダ  
パン缶



10



タラのバター醤油焼き  
野菜炒め  
厚揚げのそぼろ煮  
菜の花のごま和え  
洋梨缶



11



ひとくちエビカツ  
肉じゃが  
小松菜のなめたけ和え  
チーズ



12



肉団子  
ペンネソテー  
きのこのカレー炒め  
アスパラサラダ  
黄桃缶



13



鶏ケチャップ  
茄子の味噌炒め  
チンゲン菜の千草和え  
ミニゼリー



16



サーモンフライ  
大根の青のり炒め  
胡瓜と竹輪の  
おかか和え  
杏仁豆腐



17



ハンバーグ  
カラフルサラダ  
人参しりしり  
パン缶



18



ミートコロッケ  
豚肉の時雨煮  
チンゲン菜のお浸し  
ミニゼリー



19



八宝菜  
ミニ野菜かき揚げ  
ほうれん草の  
ゆかり和え  
洋梨缶



20



ミニしゅーまい  
ピーマンのきんぴら  
小松菜の  
なめたけ和え  
みかん缶



23



チキンオムレツ  
さつま芋サラダ  
菜の花の煮浸し  
ミニゼリー



24



洋風野菜炒め  
焼きはんぺん  
インゲンのナムル  
みかん缶



25



鶏のからあげ  
炒り豆腐  
ほうれん草のごま和え  
黄桃缶



26



サバのみそ焼き  
ひじき煮  
オニオンスープ煮  
チンゲン菜の  
なめたけ和え  
杏仁豆腐



27



カレー  
つくね  
切干大根サラダ  
パン缶



30



ささみチーズフライ  
のっぺい煮  
ほうれん草の千草和え  
みかん缶



## おたのしみメニュー 冷やしうどん

※容器、ごはんの準備はいいません

■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。

卵... エビ... そば...

小麦... カニ...

乳製品... ピーナッツ...