



月	火	水	木	金
2日 あおなあえ <input type="checkbox"/> 牛乳 ごはん あおさじる	3日 サワーキャベツ <input type="checkbox"/> 牛乳 ブルーベリー ジャム ウインナー <input type="checkbox"/> スライスパン ポークピーンズ	4日 かみかみこんだて きりぼしだいこんの ソースいため <input type="checkbox"/> 牛乳 さばのしおやき ごはん	5日 かみかみこんだて たくあんあえ <input type="checkbox"/> 牛乳 めひかりフライ (2び) ごはん にくじやが	6日 かみかみこんだて まぐろとだいすの みそがらめ ごはん けんちんじる
◆ウスターーソース		はくち 歯と口の健康週間 (4日~10日)		△わふうドレッシング
9日 たべまるのおすすめ のりずあえ <input type="checkbox"/> 牛乳 わんぱくじやこてん かみかみこんだて ごはん とうにゅうの バランスみそしる	10日 かみかみこんだて いりだいすあえ <input type="checkbox"/> 牛乳 あつやきたまご ごはん とりにくと やさいのうまい	11日 ひじきサラダ△ <input type="checkbox"/> 牛乳 いわしのしょうがに ごはん ぶたじる	12日 アーモンドサラダ <input type="checkbox"/> 牛乳 ハム△ サンドイッチ パンズ コーン チャウダー	13日 だいがくいも (2ご) <input type="checkbox"/> 牛乳 かふうあえ むぎごはん ちゅうかはんのぐ
はくち 歯と口の健康週間 (4日~10日)		△マヨネーズふうドレッシング	「ハムバーガー」にしてたべましょう。 △ちゅうのうソース(バーガーよう)	「ちゅうかはん」にしてたべましょう。
16日 ゆかりあえ <input type="checkbox"/> 牛乳 かつおのミンチカツ ごはん かしわじる	17日 ごぼうサラダ <input type="checkbox"/> 牛乳 やさいいり しゅうまい(2ご) こめこパン やきそば	18日 レモンポンチ <input type="checkbox"/> 牛乳 チキンサラダ むぎごはん カレー	19日 おひたし あいち 愛知を食べる けんこうきゅうしょくひ 学年給食の日 <input type="checkbox"/> 牛乳 にぎすフライ◆ まっちゃんりかけ ごはん なまあげの たまごとじ	20日 はるまき <input type="checkbox"/> 牛乳 やさいのみそいため かんそうこざかな ごはん にくだんごの スープ
		「カレーライス」にしてたべましょう。	◆ウスターーソース	
23日 かんぴょう サラダ <input type="checkbox"/> 牛乳 とうふしんじよ むぎごはん ぶたどんのぐ	24日 ピーンズ マセドアン△ <input type="checkbox"/> 牛乳 チキンナゲット とよためん トマトソース	25日 わふうサラダ△ <input type="checkbox"/> 牛乳 レバーとこんにゃくの あまからに ごはん ふだまじる	26日 コーンサラダ <input type="checkbox"/> 牛乳 コーヒー ぎゅうにゅうの もと ハンバーグ ツイストパン パスタスープ	27日 パンサンスー <input type="checkbox"/> 牛乳 ぎょうざ ごはん とうふのちゅうかに
「ぶたどん」にしてたべましょう。	「トマトソースかけ」にしてたべましょう。 △マヨネーズふうドレッシング	△わふうドレッシング		
30日 チヂミ <input type="checkbox"/> 牛乳 ビビンバどんのぐ ヨーグルト むぎごはん わかめスープ	<p>はくち 歯と口の健康週間</p> <p>6月4日(水)~10日(火)は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、よいことがたくさんあります。食べるときはよくかむことを意識して、健康な歯と口を保ちましょう。</p> <p>①おいしく味わえる よくかむことで、食べ物の味をしっかり味わうことができる、よりおいしく感じるようになります。</p> <p>②食べすぎを防ぐ ゆっくりとよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。</p> <p>③むし歯を防ぐ かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、むし歯を防ぐはたらきがあります。</p> <p>④消化を助け、栄養の吸収が高まる 細かくかむことで飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また栄養が吸収されやすくなります。</p> <p>⑤歯並びがよくなる かむたびにあごの骨や筋肉が発達してじょうぶになり、歯並びがよくなります。</p> <p>⑥脳のはたらきがよくなり、心を安定させる よくかむことで、脳のはたらきがよくなり、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。</p>			
「ビビンバどん」にしてたべましょう。 【】ヨーグルトのふた 【】ヨーグルトのようき	<p>◆はソース使用 ◇はチューブ使用</p> <p>※はし・スプーンの表示は目安です。献立に合わせて、他の器具も使いましょう。</p>			