



月	火	水	木	金
2日 あおなあえ ししゃもフライ◆ (2び) ごはん あおさじる	3日 サワーキャベツ ウインナー スライスパン ごはん スライスパン ブルーベリー ジャム ポークビーンズ	4日 きりぼしだいこんの ソースいため さばのしおやき ごはん すましじる	5日 かみかみこんだて たくあんあえ めひかりフライ (2び) ごはん にくじゃが	6日 かみかみこんだて かみかみサラダ◇ まぐろとだいずの みそがらめ ごはん けんちんじる
◆ウスターソース		は くち けん こう しゅう かん 歯と口の健康週間(4日~10日)		
9日 たべまるのおすすめ のりずあえ わんぱくじゃこてん 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 いりだいずあえ あつやきたまご ごはん とりにくと やさいのうまに	11日 ひじきサラダ◇ 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 ハム◇ サンドイッチ パンズ ごはん コーン チャウダー	13日 だいがくいも (2こ) かふうあえ ごはん ちゅうかはんのぐ
は くち けん こう しゅう かん 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 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 やさいいり しゅうまい(2こ) こめこパン ごはん やきそば	18日 レモンポンチ チキンサラダ ごはん カレー	19日 あいち 愛知を食する がっこうきゅうしよく ひ 学校給食の日 おひたし にぎすフライ◆ ごはん なまあげの たまごとし	20日 はるまき ごはん やさいの みそいため かんそうござかな にくだんごの スープ
		「カレーライス」にしてたべましょう。	◆ウスターソース	
23日 かんびょう サラダ ごはん ぶたどんのぐ	24日 ビーンズ マセドアン◇ ごはん とよためん トマトソース	25日 わふうサラダ◇ ごはん ふだまじる	26日 コーンサラダ ごはん 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 ごはん ぎょうざ 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 ごはん ピビンパどんのぐ ヨーグルト わかめスープ	<div>は くち けん こう しゅう かん 歯と口の健康週間</div> <div>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。</div> <div><div>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と味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。</div><div>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。</div><div>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。</div><div>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。</div><div>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しょうぶになり、歯並びがよくなります。</div><div>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。</div></div> <div>◆はソース使用 ◇はチューブ使用 ※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。</div>			