

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ごはん 厚揚げのカレーそぼろ煮 トマトとわかめのサラダ じゃがいもの味噌汁	ごはん 飛魚ハンバーグ ブロッコリーの納豆和え きのこの味噌汁	午前のおやつ
5	6	7	8	9	10
豆乳ごまうどん かみかみサラダ 果物	ごはん そら豆のコロッケ 春雨の中華和え 大根の味噌汁	ごはん 大豆つくね レタスのじゃこサラダ かぼちゃの味噌汁	小豆ごはん 魚の味噌マヨ焼き アスパラときのこの 磯香和え オニオンスープ	ごはん 鶏じゃが煮 和風サラダ キャベツの味噌汁	 ふれあい子育て教室
お茶 チキンライスのおにぎり	牛乳 むぎこクッキー	牛乳 アップルパウンド	牛乳 ごませんべい	牛乳 五目煮豆	
12	13	14	15	16	17
黒米ごはん 納豆オムレツ キャベツとわかめの ごま酢和え アスパラとベーコンの味噌汁	ごはん 魚のムニエル 切り干しサラダ 五目味噌汁	ごはん ローストチキン あらめサラダ 青菜のすまし汁	ごはん 魚のパン粉焼き ナムル 具沢山汁	あんかけラーメン じゃがいも畑のサラダ 果物	午前のおやつ
お茶 しそごはんおにぎり	牛乳 青のりポテトビーンズ	牛乳 ぶどうパン	牛乳 バースデーケーキ	牛乳 豆乳プリン	
19	20	21	22	23	24
ごはん 豆腐のカレーグラタン ごぼうと胡瓜のごま和え もやしの味噌汁	ごはん 飛魚の梅しそ揚げ さや豆と刻み昆布の和え物 麩の味噌汁	三色そぼろ丼 豆菜サラダ 中華スープ	ごはん かえるさんの ミートローフ おさつとりんごのサラダ 千切り味噌汁	ごはん 茶碗蒸し 胡瓜のゆかり和え ごぼうと油揚げの味噌汁	午前のおやつ
牛乳 レーズンスコーン	牛乳 じゃがもち	お茶 ひじきごはんのおにぎり	牛乳 しそゼリー	牛乳 豆腐だんご	
26	27	28	29	30	
ごはん 豆腐の香草フライ ほうれん草とコーンの じゃこ和え 人参ポタージュ	ハヤシライス コロコロサラダ 果物	ごはん 魚の梅煮 じゃが芋の千切り炒め セロリと卵の味噌汁	ごはん チキンマリネ かぼちゃ煮 なすの味噌汁	豚肉とアスパラの ちらし寿司 じゃがビーンズサラダ オクラのすまし汁	
牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 サンドイッチ	お茶 味噌焼きおにぎり	牛乳 黒ごまロールパイ	牛乳 カラフル野菜蒸しパン	

よく噛んで食べると良いこといっぱい！！



6月は、歯と口の健康週間に合わせて、噛むことを意識したメニューを多く取り入れています。噛むことと健康には密接な関係があります。大昔、卑弥呼が生きてきた弥生時代の人々が、1日約4000回も噛んでいたことから、噛むことの効果を下の「ひみこのはがい〜せ」の標語にして伝えられるようになりました。

ごぼうや大豆などの豆類・レタスやほうれん草などの葉物野菜・きのこ類などを食事に取り入れ、噛むことを意識してみましょう。



肥満予防
早食いを防止し、食べ過ぎを防ぎます。



歯の病気予防
歯周炎などの病気を防ぎます。



味覚の発達
食べ物本来の味がよくわかるようになります。



がん予防
唾液が良く出て、発がん物質の毒消しをします。



言葉の発音
あごの発達、歯並びが良くなり、正しい発音ができます。



胃腸快調
消化液の分泌を良くして消化吸収を助けます。



脳の発達
脳に刺激がいき、脳の働きを活発にします。



全力投球
歯並びの良い歯や虫歯の少ない歯は、グッと噛みしめて力を発揮することができます。



～今月のおやつより～

☆むぎこクッキー☆

- (材料)
- 小麦粉・・・200g
 - むぎこ・・・60g
 - 砂糖・・・80g
 - サラダ油・・・80cc
 - 牛乳・・・40～50cc程度

- (作り方)
- ①砂糖とサラダ油を泡立て器でよく混ぜます。
 - ②①に小麦粉・むぎこを入れ、牛乳を少しずつ入れながら生地をまとめていきます。
 - ③②の生地がまとまったら、棒状に成形し、ラップに包んでしばらく冷凍庫で冷やしかためます。(固くなりすぎないようにします)
 - ④③を7mm幅程度に輪切りにし、クッキングシートをしいた天板に並べ、170℃に予熱したオーブンで20～30分焼きます。

「むぎこ」は、炒った麦を粉末にしたもので、むぎこがしや、はったい粉とも言われます。食物繊維が多く含まれています。