

月	火	水	木	金	土
				1	2
				ごはん 魚のごまネーズ焼き 春雨の彩り酢の物 納豆味噌汁	午前おやつ
4	5	6	7	8	9
マーボー丼 かみかみサラダ オニオンスープ	お弁当の日 	ごはん 魚のムニエル さや豆の白和え 干切り味噌汁	コーンとさや豆の 味噌ラーメン じゃがいも畑のサラダ 果物	ごはん おからハンバーグ 小松菜とちくわの ごま和え かぼちゃの味噌汁	子育て講演会 & ふれあいタイム 
牛乳 もちもちさつまいもスティック	牛乳 黒糖レーズン蒸しパン	牛乳 五目煮豆	お茶 きのこピラフのおにぎり	牛乳 ほうれん草パン	
11	12	13	14	15	16
親子うどん トマトとわかめのサラダ 果物	ごはん 魚の煮つけ ブロッコリーの納豆和え 具沢山味噌汁	ごはん ポークビーンズ アスパラともやしのおかか和え ごぼうと油揚げの味噌汁	三色どんぶり 五目きんぴら アスパラポタージュ	ごはん ひじき入りがんもどき いんげんの肉味噌サラダ けんちん汁	午前おやつ
お茶 和風ごはんピザ	牛乳 パースデーケーキ	牛乳 ロールパンの小倉マーメレードサンド	牛乳 ブルーベリーマフィン	牛乳 マカロニサラダ	
18	19	20	21	22	23
ごはん お好み焼き風卵焼き 小松菜の煮びたし 大根の味噌汁	金時豆ごはん トビウオの梅しそ揚げ ほうれん草の磯香和え じゃがいもの味噌汁	ごはん かえるさんのミートローフ そうめんサラダ キャベツの味噌汁	ごはん 魚のグラタン ひじきの豆菜サラダ 切干大根の味噌汁	ごはん 魚の味噌だれフライ おさつとりんごのサラダ 麩のすまし汁	午前のおやつ
牛乳 かぼちゃだんご	牛乳 りんごのコンポート	お茶 ごぼうの炊き込みおにぎり	牛乳 ブラウンバナナケーキ	牛乳 しそゼリー	
25	26	27	28	29	30
わかじゃこごはん カレー風味のローストチキン かぼちゃのごま和え なすの味噌汁	ごはん 新じゃが味噌ポトフ オクラと刻み昆布の和え物 レタスのスープ	ごはん 高野豆腐の南蛮漬け 粉ふき芋 もやしの味噌汁	ハヤシライス りっちゃんの元気サラダ 果物	ごはん 魚の梅煮 切干しサラダ ニラとさつまいもの味噌汁	午前おやつ
牛乳 ココロサラダ	お茶 ひじきと大豆のおにぎり	牛乳 ジャムロールスコーン	牛乳 ツナサラダサンド	牛乳 青のりポテトビーンズ	



私たちは、食べ物を体に取り込む際、入口である「口と歯」を使って「噛む」ことで、様々な種類の食べ物を味わい飲み込むことができます。ですが、「よく噛む」ということはあまり意識せずに何気なく食べていることが多いのではないかと思います。よく噛んで食べることは、体にとって良いことがいっぱいあるので、時々噛み応えのあるメニューや食材を取り入れ、意識して食べてみましょう。

《よく噛むことの効果》

- ①肥満予防
- ②味覚の発達
- ③言葉を正しく発音
- ④脳の発達
- ⑤歯の病気予防
- ⑥がんの予防
- ⑦胃腸快調

### おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

**むし歯を作らない食べ方**

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

6/4は虫歯予防デーです。そして、6/4~6/9は、歯と口の健康週間です。健康で丈夫な歯を作るためには、バランスの良い食事や、虫歯予防を心掛けましょう。