



月	火	水	木	金	土
<p><b>〈歯と口の健康週間〉</b> 6月4～10日は歯と口の健康週間です</p> <p>歯磨きだけでなく、甘いものをダラダラ食べないなど、食生活にも気を付けて健康な歯を育てていきましょう！</p>					<p>1</p> <p>親子丼 かまぼこと若布の味噌汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 源氏パイ・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳</p>
3	4	5	6	7	8
<p>魚のゴマソースかけ けんちん汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 杏仁豆腐・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳</p>	<p>南瓜のカレー ヤングコーンサラダ 十六穀米 《3時のおやつ》 オレオ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳</p>	<p>おからスキム入り千草焼き 田舎汁 いりこのぎすげ煮 十六穀米 《3時のおやつ》 あべかわマカロニ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳</p>	<p>厚揚げと小松菜の炒め物 野菜のサワー漬け 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ハニーサンド・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳</p>	<p>ツナコーングラタン 大豆と野菜のスープ ヤクルト 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 クランブルケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶</p>	<p>イタリアンスパゲティ きのこスープ 果物 《3時のおやつ》 パウムクーヘン・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳</p>
10	11	12	13	14	15
<p>豆腐と挽肉の味噌煮 野菜のゴマ和え いりこ 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 マヨネーズパン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳</p>	<p>竹輪の二色揚げ さつま芋入り味噌汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 アイスクリーム・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳</p>	<p>レバーの五目煮 トマトと若布の酢の物 十六穀米（のり佃煮） 《3時のおやつ》 黒糖蒸しパン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳</p>	<p>魚の変わり西京焼き 五目スープ 果物【セレクト】 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 焼きそば・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳</p>	<p>お弁当の日</p> <p>《3時のおやつ》 ミニサラダ・野菜ジュース 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳</p>	<p>豚肉とピーマンの炒め物 すまし汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 フレンチパピロ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳</p>
17	18	19	20	21	22
<p>チンジャオロース 卵スープ いりこ 十六穀米（かつお節） 《3時のおやつ》 さつま芋入り蒸しパン・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳</p>	<p>コーンシチュー フルーツサラダ 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 クロワッサン・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳</p>	<p>エビ入り厚焼き卵 玉葱と茄子の味噌汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ヨーグルト・クラッカー・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳</p>	<p>豆腐のトマト煮 ハンパンジー風サラダ ヤクルト 十六穀米（しらす） 《3時のおやつ》 すいか・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・ヤクルト・お茶</p>	<p>魚の天ぷら じゃが芋の具だくさん汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 おからのマドレーヌ・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳</p>	<p>きつねうどん 牛肉とニラの炒め物 果物 《3時のおやつ》 星たべよ・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳</p>
24	25	26	27	28	29
<p>高野豆腐の卵とし 小松菜入り味噌汁 果物【セレクト】 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 南瓜のケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳</p>	<p>ツナと野菜の中華煮 中華風酢の物 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ぼたぼた焼き・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳</p>	<p>ミートナスエッグ 大根スープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 味噌まんじゅう・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳</p>	<p>ピラフ 魚のレモン焼き トマトスープ ポテトサラダ 《3時のおやつ》 あじさいヨーグルト・りんごジュース 《10時のおやつ》 果物・牛乳</p>	<p>厚揚げの煮物 じゃこサラダ 果物 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 フルーツサンド・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳</p>	<p>春雨丼 もやしとハムのスープ 果物 《3時のおやつ》 ビスコ・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳</p>



### はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm

### 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