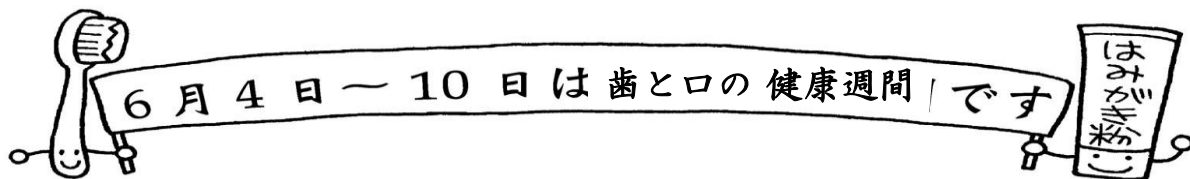


※ 給食中止のお知らせ・・・11日(火) 幼稚園 年長 (プラネタリウム鑑賞のため)



おし歯を防ぐ食生活のポイント

食事の後はしっかり
歯みがきをする



かむことの効果

- ① 消化を助ける
- ② 脳の働きをよくする
- ③ おし歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ

～今日の注目メニュー～

☆かみかみデー（28日）…「小いわしのフライ」の登場です。よくかんで、骨ごと食べましょう！

食育月間です！ 毎日の生活で、これらのことがしっかりできているか、ふり返ってみましょう。	食を通したコミュニケーション 食を共に楽しみながら、食事の作法やマナー、食文化や望ましい食べ方を身に付ける。	バランスのとれた食事 生活習慣病予防につながる「日本型食生活」など健康的な食生活を実践する。
望ましい生活リズム 朝食を必ずとることや、早寝早起きなど子どもの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させる。	食を大切にすること 食事のあいさつをしっかりとするなど、自然の恵みや食に関わる人への感謝をしっかり表せている。	食の安全 自らの食を自らの判断で正しく選択できるよう、適切な情報を集め、衛生や安全に十分気を配る。

日	曜日	主食	牛乳	おかず
3	月	コッペパン	○	ピーマンの肉づめ焼き 野菜サラダ ABC スープ
4	火	キムチごはん	○	ナムル1 トック入りわかめスープ アメリカンチェリー
5	水	わかめうどん	○	かみかみ天ぷら1 きゅうりの土佐漬け
6	木	麦入りごはん	○	鮭のみそマヨネーズ焼き 粉ふきいも けんちん汁
7	金	ポークハヤシライス	○	イタリアンサラダ シュークリーム
10	月	コッペパン	○	揚げ魚のマリネ1 海藻サラダ コンソメスープ2 マーマレード
11	火	梅ちりごはん	○	厚揚げとひじきの煮物 もやしとわかめの和え物 びわ
12	水	セルフドック	○	コールスローサラダ ミネストローネ
13	木	麦入りごはん	○	魚の薬味ソースかけ 野菜のたくあんあえ なすとそうめんのみそ汁1
14	金	麦入りごはん	○	厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め もずくスープ2 アイスパイン
17	月	レーズンパン	○	とうふグラタン グリーンサラダ トマトと卵のスープ ヨーグルト
18	火	麦入りごはん	○	ししゃものてんぷら 茎わかめの炒め煮(小) たまねぎのみそ汁 冷凍みかん
19	水	米粉パン	○	鶏肉と豆のカレー煮 アーモンドサラダ キウイフルーツ(ゴールド)
20	木	麦入りごはん	○	いかのさらさあげ1 おかか和え 高野豆腐のたまごとじ1
21	金	麦入りごはん	○	肉じゃが ツナとキャベツのからし和え あさりのつくだ煮 バナナ
24	月	バターロール	○	ソース焼きスパゲッティ1 アスパラとトマトのサラダ アーモンド小煮干し
25	火	発芽玄米入りごはん	○	なす入りマーボーどうふ 中華風すの物 味付けのり
26	水	コッペパン	○	ポークビーンズ きのこと豆腐のソテー キウイ
27	木	ビーンズドライカレー	○	じゃがいものソテー オレンジフルーツポンチ
28	金	深川どんぶり	○	小さいわしのフライ ゆかり和え