



きゅうしょくだより

令和6年5月 えのほいくえん

日	曜	昼食	3時のおやつ
01	水	ご飯、豆腐の中華煮、ニラたまスープ、バナナ	いりこ、牛乳、かしわもち、お菓子
02	木	ご飯、新じゃがと厚揚げのそぼろ煮、わかめのみそ汁	いりこ、牛乳、お菓子
03	金	◆ 憲法記念日 ◆	
04	土	◆ みどりの日 ◆	
06	月	◆ 振替休日 ◆	
07	火	ご飯、煮魚、昆布和え、みそけんちん汁	いりこ、牛乳、ぶどうババロア
08	水	ご飯、マーボ豆腐、もやしのナムル、オレンジ	いりこ、牛乳、フレンチトースト
09	木	わかめご飯、洋風オムレツ、ナポリタン、コンソメスープ	いりこ、牛乳、お菓子
10	金	カレーライス、フレンチサラダ、りんご	いりこ、牛乳、コーンフレーク
11	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
13	月	ゆかりご飯、酢豚風煮、中華そば、バナナ	いりこ、牛乳、麩のラスク
14	火	魚のごま照り焼き、三色なます、豆腐のみそ汁	いりこ、牛乳、(未)フルーチェ、お菓子
15	水	ご飯、四川風豆腐スープ、ごまじゃこ和え、オレンジ	いりこ、牛乳、きなこおはぎ
16	木	ご飯、親子煮、カルちゃんサラダ	いりこ、牛乳、お菓子
17	金	※ 遠足 ※ (すみれ組のみ、給食)	りんごジュース、スティックパン
18	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
20	月	わかめご飯、筑前煮、みそにゅうめん、バナナ、	いりこ、牛乳、フライドポテト
21	火	ご飯、魚のゆかり揚げ、大根の煮物、なめこのみそ汁	いりこ、牛乳、(未)チーズ、お菓子
22	水	ご飯、ポークビーンズ、スパゲッティサラダ、オレンジ	いりこ、牛乳、ホットドッグ(さくらCK)
23	木	ご飯、柳川煮、若竹のみそ汁	いりこ、牛乳、お菓子
24	金	ご飯、アスパラとベーコンの豆乳スープ、パンサンスー、りんご	いりこ、牛乳、黒糖もち
25	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
27	月	ご飯、肉じゃが、もずくのみそ汁、バナナ	いりこ、牛乳、ヨーグルト、お菓子
28	火	ご飯、魚のコーンマヨ焼き、ごまキャベツ、豆乳スープ	いりこ、牛乳、お菓子
29	水	ゆかりご飯、大根と厚揚げのみそ煮、うどん汁、オレンジ	いりこ、牛乳、マカロニあべかわ
30	木	ご飯、ひじき入り卵焼き、ごま塩和え、ふのみそ汁	いりこ、牛乳、オレンジゼリー
31	金	わかめご飯、豆腐の落とし揚げ、なめたけ和え、コーンスープ、パイナップル	いりこ、牛乳、ロールケーキ

..“よくかむ”はイイこといっぱい..

日本咀嚼学会が提案する「かむ効用」のキャッチフレーズ

ひ...肥満防止

み...味覚の発達

こ...言葉の発音がはっきり

の...脳の発達

は...歯の病気予防

が...がんの予防

い...胃腸快調

|

ぜ...全力投球

弥生時代は、食事でかむ回数が現代の6倍だった
そうです。

可愛保育園でも、3時のおやつで、いりこを食べています。
いりこは、いっぱいかめて、カルシウムもいっぱい。

