



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、ぶどうパバロア |
| 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。

