

5月5日

日曜日	曜日	食	3時のおやつ	材 料 名		
				骨や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	土	ミンクスサンド ミルク フルーツ	/			
3	月	あわご飯 肉じゃが トマトのピザ焼き みそ汁 フルーツ	ミルク			
4	火	沖鍋そば 長命百の白和え フルーツ	ミルク			
5	水	あわご飯 焼き鳥 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク			
6	木	夏スパゲティ ブロッコリー のみそチヂミ 冬瓜のスープ フルーツ	ミルク			
7	金	あわご飯 タルタルのチヂミ焼き うの花 野菜スープ フルーツ	ミルク			
8	土	あわご飯 フルーツ	/			
10	月	あわご飯 ゴーヤー豆腐 切干大根の煮付け 清し汁 フルーツ	ミルク			
11	火	あわご飯 豆腐の野菜あんかけ 酢の物 みそ汁 フルーツ	ミルク			
12	水	あわご飯 おからイリチー ひじきサラダ みそ汁 フルーツ	野菜ジュース			
13	木	弁当会				
14	金	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンプキンスープ フルーツ	ミルク			
15	土	チャーハン かき玉汁 ミルク フルーツ	/			
17	月	紫陽花カレー ゴーヤのヨーグルトサラダ スープ	ミルク			
18	火	ちづく井 からし菜の白和え みそ汁 フルーツ	ミルク			
19	水	あわご飯 塩南蛮のタルタルソースかけ 中華和え 中華スープ フルーツ	ミルク			
20	木	あわご飯 若むじ 人参シシトリー ウサチ小 フルーツ	ミルク			
21	金	ざるそば風 天ぷらの盛り合わせ 新枝豆 フルーツ	ミルク			
22	土	ちづく井 フルーツ	/			
24	月	ハワイライス ポテトサラダ スープ フルーツ	ミルク			
25	火	あわご飯 ミスダル 豆腐チヂミ みそ汁 フルーツ	ミルク			
26	水	パセリ鶏ガラスープ わかめサラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク			
27	木	ライス スパゲティソース フルーツ アスパラスープ フルーツ	ミルク			
28	金	あわご飯 カレイ漬揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	ミルク			
29	土	ホットドック フルーツ	/			

6月のメニュー

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、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

