

6

こんだてひょう

月

3号認定児（あひる・はと・ひよこぐみ）

令和3年度

川妻認定こども園

おひさま

日	曜	副食	午後 おやつ	日	曜	副食	午後 おやつ
1	火	麻婆春雨、じゃがいもとたらこの甘煮 ハム野菜サラダ、ベーコンスープ	茶 えびせん	17	木	はんぺんの卵とじ煮、ポテト餃子、煮豆 キャベツときゅうりのサラダ、けんちん汁	レモンティー フルーツプリン
2	水	五目焼きそば、ツナときゅうりのサラダ 三色ナムル、野菜スープ	牛乳 ドーナツ	18	金	ほうれん草カレー汁、中華サラダ、つけもの チーズ、オニオンスープ	紅茶 クッキー
3	木	豚肉とれんこんの味噌炒め、豆腐サラダ、煮豆 小松菜のすまし汁	ココア バナナフリッター	19	土		
4	金	チキンカレー汁、マセドアンサラダ、つけもの チーズ、わかめスープ	茶 小魚	20	日		
5	土			21	月	鶏肉のふわふわ唐揚げ、じゃがいもとりんごのサラダ フルーツ缶、玉ねぎとしめじのスープ	牛乳 コーンフレーク
6	日			22	火	麻婆豆腐、スパゲッティサラダ、ほうれん草のソテー スイートキャロット、かぼちゃスープ	茶 するめ
7	月	ミートボール、トマトサラダ、小松菜のごま和え 人参みそきんぴら、もやしの味噌汁	ミルクティー ドーナツ	23	水	スパゲティナポリタン、フライドポテト ゆでブロッコリー、水菜とベーコンのスープ	ミルク 甘辛だんご
8	火	ちくわの磯辺揚げ、ひじきサラダ かぼちゃの甘煮、豆腐とねぎの味噌汁	カルピス カステラ	24	木	野菜炒め、冷やし豆腐、ポテトサラダ 煮卵、ジュリアンスープ	レモンジュース チーズトースト
9	水	お弁当の日	茶 さくらえび入りおやき	25	金	ハムカレー汁、キャベツとりんごのサラダ つけもの、チーズ、卵スープ	茶 おせんべい
10	木	揚げ煮魚、春雨サラダ、三色ナムル、ふの味噌汁	ミルク 調理パン	26	土		
11	金	シーチキンカレー汁、マカロニサラダ つけもの、チーズ、春雨スープ	茶 チョコパイ	27	日		
12	土			28	月	お誕生会メニュー	ヤクルト ケーキ
13	日			29	火	カレーコロッケ、キャベツのせん切り 人参グラッセ、青菜スープ	オレンジジュース クッキー
14	月	焼きししゃも、もやしとハムのポン酢炒め 大根サラダ、じゃがいもの味噌汁	牛乳 ふがし	30	水	豆腐のカレー風フライ、シーチキンサラダ 小魚、ふとわかめのすまし汁	茶 せんべい
15	火	コロコロフライ豆腐、ウインナソテー 生野菜サラダ、青菜の味噌汁	ジュース クラッカー				
16	水	シーフードスパゲティ、鶏肉のから揚げ ゆでキャベツ、フルーツ缶、コーンスープ	ミルク バナナクレープ				

お誕生会メニュー

- ☆ゆで卵とハムの重ねフライ
- ☆しゅうまい
- ☆コーンサラダ
- ☆みつばのかき玉汁

これから梅雨の季節ですね。蒸し暑い日が続くと食欲が衰えがちですが、体調を崩さないようにご家庭でも食事や水分の補給に気を付けてください。また、この季節は湿度が高いため食中毒が起こりやすくなります。給食室でもいつも以上に衛生面に注意を払い、お子様たちに安全でおいしい給食を提供していきたいと思ひます。

カルシウムといえば・・・？

みなさん『日本人はカルシウムが不足気味』と、耳にしたことがありませんか？カルシウムは、牛乳やヨーグルトの他にも、私達日本人には食べなれた食品・豆腐にも豊富です。これからの季節にぴったりの冷奴。もうひとつプラスして食べてほしいものが**かつお節**です。かつお節に含まれるビタミンDがカルシウムの吸収をアップさせてくれますよ！

正しく磨いて虫歯予防!!

☆歯みがきのコツ☆

きれいに磨こうとするとついかんでしましますが、実は力はあまり必要ありません。ブラシの弾力を生かすために弱力で、小刻みに振動させるように磨くようにしましょう。

【前歯の磨き方】

前歯で汚れやすいのは、歯と歯茎の境目や歯と歯の間です。よごれがのこりやすい裏側は、歯ブラシを縦にして磨くとよいでしょう。上の前歯の表側は、唇をそっと押し上げて磨くのがコツです。歯茎に強く当てないように注意しましょう！

【奥歯の磨き方】

くぼみや歯と歯の間、舌や頬に接している面はよごれが残りやすいので、一番むし歯になりやすいです。歯ブラシを歯に対して45度くらいにすると歯と歯茎の境目も磨けます。

【犬歯の磨き方】

むし歯は表面が大きくカーブしていて、両サイドの隅や歯茎の境目に汚れが残りやすいので、歯ブラシを縦に向けて動かし隅や境目に注意して磨きましょう。

