

月			火			水			木			金							
<p><b>6月4日~10日「歯と口の健康週間」</b></p> <p>健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。 子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。</p> <p><b>健康な歯と口をつくる 食生活のポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>時間を決めて食べる</li> <li>かたい物をよくかんで食べる</li> <li>歯や歯のもとになるカルシウムをとる</li> <li>好き嫌いせずにバランスよく食べる</li> <li>食べたらしっかりと歯をみがく</li> </ul> <p>目安は一日30回！</p>																			
4	エネルギー 830 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂肪 21.4 g	5	エネルギー 797 kcal	たんぱく質 31.0 g	脂肪 28.5 g	6	エネルギー 814 kcal	たんぱく質 30.0 g	脂肪 26.1 g	7	エネルギー 782 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂肪 14.0 g				
<p>ごはん 牛乳 竹輪の天ぷら みそ汁 チンゲンサイのじゃこ和え 梅ふりかけ 小魚大豆</p> 				<p>コッペパン 牛乳 ポテトミートグラタン もやしサラダ リンゴミニゼリー ジュリエンスープ</p> 				<p>なすとベーコンのスパゲティー キャベツとアーモンドのサラダ にんじんポタージュ 牛乳 ミニはっ酵乳</p> 				<p>ひじきずし なっばの煮びたし 水晶もち 牛乳</p> 				<p>食パン 牛乳 ウイーン風カツレツ ゆでキャベツ 豆と野菜のスープ</p> 			
11	エネルギー 854 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂肪 19.9 g	12	エネルギー 854 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂肪 33.5 g	13	エネルギー 772 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂肪 18.8 g	14	エネルギー 763 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂肪 17.4 g				
<p>ごはん 牛乳 さばのよる干し ブロッコリーのごま和え 冷やしそめん汁 わらびもち</p> 				<p>オリーブパン 牛乳 野菜カレー わかめサラダ ヨーグルト</p> 				<p>ごはん 梅干し 牛乳 じゃがいものお焼き ととチーズ いんげんのごまよこし キャベツと厚揚げのみそ汁</p> 				<p>ごはん 牛乳 豆腐とささみの葛煮 小松菜と春雨の炒め物 オレンジ</p> 				<p>コッペパン はっ酵乳 ケチャップフランク キャベツのカレーソテー スープミルファンティー</p> 			
18	エネルギー 763 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂肪 19.8 g	19	エネルギー 794 kcal	たんぱく質 32.0 g	脂肪 28.8 g	20	エネルギー 856 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂肪 23.9 g	21	エネルギー 891 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂肪 29.2 g				
<p>ごはん 牛乳 あじの磯辺揚げ 千早漬 里芋のごま和え けんちん汁</p> 				<p>冷麺 牛乳 ピリカラささみ ゆでとうもろこし 豆乳プリン</p> 				<p>深川飯 牛乳 ししゃもの天ぷら ゆかり漬け すまし汁 すもも</p> 				<p>ハヤシライス ブロッコリーとハムのサラダ バナナ 牛乳</p> 				<p>米粉パン アップルハニー いかのアーモンド揚げ 豆とひじきのごまマヨ和え レタスと卵のスープ 牛乳</p> 			
25	エネルギー 789 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂肪 15.9 g	26	エネルギー 733 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂肪 29.3 g	27	期末テスト			28	期末テスト						
<p>ごはん 牛乳 ごまみそ煮 切干大根のハリハリ漬け ぶどうゼリー</p> 				<p>コッペパン 牛乳 かぼちゃ入りハンバーグ キャベツのヨーグルトサラダ きのこのスープ プロセスチーズ</p> 				<p>期末テスト</p> 				<p>期末テスト</p> 				<p>コッペパン ブルーベリージャム なすのカーチーズ焼き ブロッコリーのソテー 牛乳 ミネストラスープ ヨーグルト</p> 			

月

火

水

木

金

食中毒予防の基本!



食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。

手の洗い方

① 流水で汚れを簡単に洗い流す ② せっけんをつけて十分に泡立てる ③ 手のひらを合わせてこすり洗います ④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗います ⑤ 指の間、指先(爪の間)を洗う ⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う ⑦ 流水でせっけんを十分に洗い流す ⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる

Table with 2 columns: 1. 鶏卵パン 牛乳, 2. ミネストラスープ. Lists ingredients like 小麦粉, 卵, 砂糖, etc.

Grid of menu items for days 4, 5, 6, 7, 8. Includes items like 竹輪の天ぷら, ポテトトースト, ナスとベーコンのスパゲティ, etc.

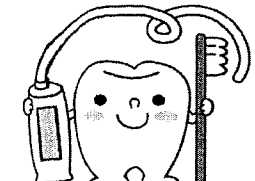
Grid of menu items for days 11, 12, 13, 14, 15. Includes items like 冷やしうどん汁, 野菜カレー, じゃがいものお焼き, etc.

Grid of menu items for days 18, 19, 20, 21, 22. Includes items like おじいちゃん汁, 冷麺, 深川飯, etc.

Grid of menu items for days 25, 26, 27, 28, 29. Includes items like ごまみそ煮, 切干大根のハリ漬け, etc.

期末テスト

期末テスト



(栄養三色) 黄：からや熱による(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河内町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。