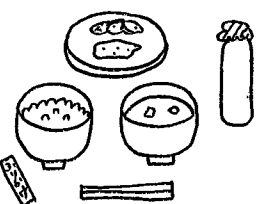
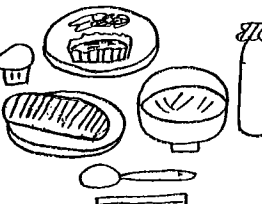
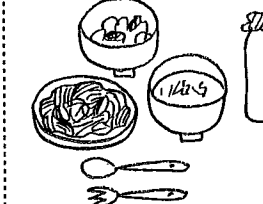
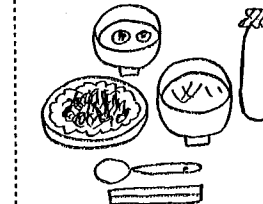
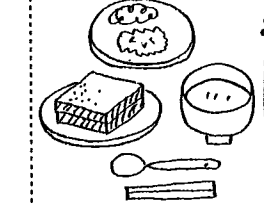
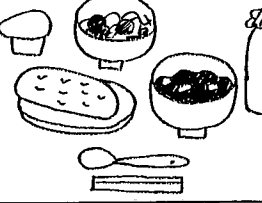
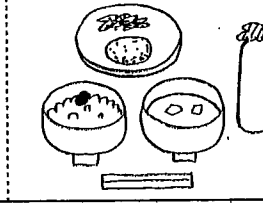
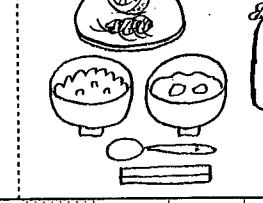



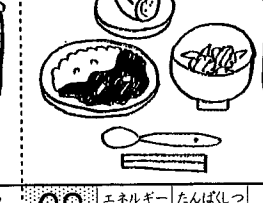


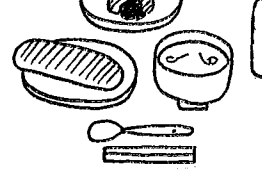
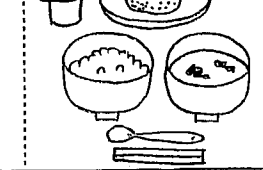



月			火			水			木			金		
<p>6月4日~10日「歯と口の健康週間」</p> <p>健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりとよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。</p> <p>健康な歯と口をつくる食生活のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 時間を決めて食べる かたい物をよくかんで食べる 目安は一口30回! 嚼や歯のもとになるカルシウムをとる 好き嫌いせずにバランスよく食べる 食べたらしっかりと歯をみがく 														
<p>4 エネルギー たんぱく質 塩分 587 kcal 23.5 g 15.2 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ちくわてんぷら チンゲンサイのじゃこあえ うめふりかけ みそしる</p> 			<p>5 エネルギー たんぱく質 塩分 695 kcal 27.7 g 26.4 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう 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>6 エネルギー たんぱく質 塩分 608 kcal 22.0 g 20.7 g</p> <p>なすとベーコンのスパゲティ キャベツとアーモンドのサラダ にんじんポタージュ ぎゅうにゅう</p> 			<p>7 エネルギー たんぱく質 塩分 625 kcal 21.8 g 12.6 g</p> <p>ひじきずし なっばのにびたし すいしょうもち ぎゅうにゅう</p> 			<p>8 エネルギー たんぱく質 塩分 648 kcal 28.6 g 24.1 g</p> <p>しょくパン ぎゅうにゅう ウインふうカツレツ ゆでキャベツ まめとやさいのスープ</p> 		
<p>11 エネルギー たんぱく質 塩分 674 kcal 28.1 g 16.8 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのよしるぼし ブロッコリーのごまあえ ひやしそうめんじる わらびもち</p> 			<p>12 エネルギー たんぱく質 塩分 665 kcal 21.0 g 26.9 g</p> <p>オーブパン ぎゅうにゅう やさしいカレー わかめサラダ ヨーグルト</p> 			<p>13 エネルギー たんぱく質 塩分 633 kcal 25.3 g 16.3 g</p> <p>ごはん うめぼし ぎゅうにゅう じゃがいものおやき いんげんのごまよし キャベツとあつあげのみそしる</p> 			<p>14 エネルギー たんぱく質 塩分 609 kcal 23.7 g 15.0 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とうふとさきみのぐず こまつなどはるさめのいためもの オレンジ</p> 			<p>15 エネルギー たんぱく質 塩分 603 kcal 22.8 g 17.0 g</p> <p>コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランス キャベツのカレーソース スープミルクファンティー</p> 		
<p>18 エネルギー たんぱく質 塩分 644 kcal 24.7 g 18.8 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう あじのいそべあげ ちはやづけ さいいものごまあえ けんちんじる</p> 			<p>19 エネルギー たんぱく質 塩分 632 kcal 23.5 g 24.2 g</p> <p>れいめん ぎゅうにゅう ピリカラさきみ ゆでとうもろこし とうにゅうプリン</p> 			<p>20 エネルギー たんぱく質 塩分 650 kcal 23.1 g 17.8 g</p> <p>ふかがわめし ぎゅうにゅう ししゃもてんぷら ゆかりづけ すまじる すもも</p> 			<p>21 エネルギー たんぱく質 塩分 706 kcal 21.6 g 24.3 g</p> <p>ハヤシライス ブロッコリーとハムのサラダ バナナ ぎゅうにゅう</p> 			<p>22 エネルギー たんぱく質 塩分 683 kcal 30.2 g 29.3 g</p> <p>こめこパン アップルハニー いかのアーモンドあげ まめとひじきのごまよあえ レタスとたまごのスープ ぎゅうにゅう</p> 		
<p>25 エネルギー たんぱく質 塩分 644 kcal 24.3 g 14.1 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ごまみそに きりぼしだいこんのハリハリづけ ぶどうゼリー</p> 			<p>26 エネルギー たんぱく質 塩分 588 kcal 27.3 g 24.2 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃいりハンバーグ キャベツのヨーグルトサラダ きのこのスープ</p> 			<p>27 エネルギー たんぱく質 塩分 607 kcal 22.6 g 15.4 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう すぶた ピリカラきゅうり オレンジ</p> 			<p>28 エネルギー たんぱく質 塩分 666 kcal 24.9 g 18.0 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とうふのまきごあげ きんぴらごぼう アセロラゼリー じゃがいもとわかめのみそしる</p> 			<p>29 エネルギー たんぱく質 塩分 661 kcal 27.0 g 24.1 g</p> <p>コッペパン プルベリージャム なすのカレーチーズやき ブロッコリーのソース ミネストラスープ ぎゅうにゅう</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を
④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗いを
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. 星盤パン, 2. ミネストラスープ. Lists ingredients and quantities for various menu items.

Main menu table for Monday (4) to Sunday (8). Columns include item names and quantities. Items include soups, salads, and main courses.

Main menu table for Monday (11) to Sunday (15). Columns include item names and quantities. Items include soups, salads, and main courses.

Main menu table for Monday (18) to Sunday (22). Columns include item names and quantities. Items include soups, salads, and main courses.

Main menu table for Monday (25) to Sunday (29). Columns include item names and quantities. Items include soups, salads, and main courses.

【栄養三色】 黄: からや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤: からや冷やする(たんぱく質、ミネラル) 緑: からや調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南産です。 ※材料入荷の都合などに内容を変更する場合があります。ご了承ください。