

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
※牛乳は毎日つきます。 ※都合により献立を変更することがあります。	じゃこ入りチャーハン 春雨サラダ 中華風コーンスープ	ミルクロール <b>リクエスト</b> シーフードのピザソース焼 ブロッコリーとくるみのサラダ かぼちゃスープ	ご飯 高野豆腐の揚げ煮 きゅうりといかの酢の物 鶏ごぼうみそ汁	カレーうどん 照り焼き味肉団子 付) おかか和え バナナ
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
ご飯 車麩から揚げはちみつごま風味 海藻ツナサラダ いかとじゃがいもの煮物	親子丼 甘えびかき揚げ野菜あんかけ すまし汁 	食パン チキンチャウダー ごぼうとしらすのががサラダ デザート	麦ごはん 魚の南蛮漬け風 (あじ) 卵入り角切りサラダ 打ち豆汁	スパゲッティ・ミートソース グリーンサラダ 手作り野菜果物ゼリー
歯と口の健康週間 噛みごたえのある食材				
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
ご飯 <b>加賀野菜</b> がんと千石豆の煮物 きんぴらごぼう かき玉汁	梅ごはん 魚のフライ (すずき) 付) 南瓜のくるみ絡め 車麩と青菜の和え物 <b>石川県</b> なすのそうめん汁	キャロットパン 豆腐のミートグラタン 鉄人サラダ 太きゅうりのスープ <b>加賀野菜</b>	ご飯 魚の蒲焼き (いわし) 付) ゆで野菜 付) 粉ふきいも 金時草の酢の物 <b>加賀野菜</b> 揚げとキャベツのみそ汁	大豆入りキーマカレー シラスと小松菜のゴマサラダ フルーツヨーグルト
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
ご飯 麻婆豆腐 切干大根の中華和え レタススープ	ひじきごはん 擬製豆腐 付) ゆで野菜 なすの味噌炒め	ミルク食パン チリコンカン <b>アメリカ</b> チーズ入り細切りサラダ 手作りオレンジゼリー	ご飯 魚の竜田揚げ (さば) 付) フライドポテト・トマト 小松菜のお浸し 竹輪とごぼうのみそ汁	ジャージャー麺 大豆もやしの中華和え フルーツ杏仁豆腐
28 (月)	29 (火)	30 (水)	<b>6月4日から10日は歯と口の健康週間</b> よくかんで食べるためには、歯や口の健康が大切です。 柔らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。	
ご飯 鶏のじぶ煮 <b>石川県</b> 五目きんぴら 揚げとキャベツの味噌汁	ソースカツ丼 <b>リクエスト</b> 里芋ごまサラダ なめこ汁 <b>福井県</b>	バターロール <b>フランス</b> チキンソテー 付) ラタトゥイユ キャロットラペ 野菜スープ		

食事の前に、正しく手を洗いましょう

手はいろいろなものに触れるので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり、手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために、石けんを使って正しく手を洗うことが大切です。

正しい手の洗い方

手洗いの前に ○ 爪は短く切っておきましょう  
○ 時計や指輪は外しておきましょう



石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典：政府広報オンライン

よくかむと、なぜいいの??

- ①消化を助けます  
食べ物を細かくすると同時に、だ液の出る量が増え、消化を助けます
- ②歯並びを良くして、ムシ歯を防ぎます  
よくかむことであごが発達し、歯並びがよくなります
- ③頭の働きをよくします  
よくかむことは、脳の働きを助けます
- ④食べ過ぎを防ぎます  
よくかんでいるうちに満腹感を覚え、食べ過ぎを防ぎます
- ⑤うす味でおいしく食べられるようになります  
食品の持ち味が分かるようになります

噛みごたえのある食べ物の例

小魚 干し魚 牛肉・豚肉 (モモ・ヒレ) いか  
ごぼう 人参 セロリー 生キャベツ れんこん 切干大根  
りんご なし  
きくらげ わかめ こんぶ ナッツ類