

梅雨入りのニューズが聞かれるようになりました。  
気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが潤いたときだけではなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。



## 歯を大切に

6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。虫歯予防のためには、歯磨きの習慣が大切です。特に乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。子どもたち自身で意識して、朝、食後、就寝前の歯磨き習慣がづくように声をかけてあげましょう。  
仕上げ磨きをしてあげると、保護者の方とのスキンシップにもなり、子どもたちにもうれしい時間です。  
上手に磨けたときは、カシスターにシールなどを貼って楽しいですね。

### おスヌレシビ

豆腐が入っててもヘルシーなチキンナゲット！  
普通のチキンナゲットより豆腐が入ったことでふわふわで柔らかく仕上がります。子どもたちにも好評でした！

- 【材料】 (二人前)**
- 鶏ムネひき肉 150g
  - 木綿豆腐 1/2丁
  - 玉ねぎ 1/4個
  - にんにく 1片
  - 塩 11/2
  - 砂糖 大1/2
  - 小麦粉 大3
  - オリーブオイル 適宜
- 【作り方】**
- 豆腐はクックンガーベーパーに包んでレンジで1分加熱し、そのまま10分おいて水切りします。
  - 材料を全部ボールに入れて混ぜてスラッシュ状にします。
  - 油を170℃に熱して色よく揚げます。
  - オリーブオイルを添えて完成です。



## 6がつ 予定献立表

月	火	水	木	金	土
<p>おいしい季節野菜がスーパードリンクなどでも見かけるようになってきました。 カスハラ・スナックエントウ、さくらんぼなどこの時期ならではの旬の味をぜひ食卓へ...</p>					
5 (未) ごはん ・サノカカレー焼き ・野菜の納豆和え ・トウモロコシ ・じゃが芋汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	6 (未) ごはん ・リンゴのハンバーグ ・トマトホトト ・茹かす野菜・トマト ・野菜スープ (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	7 (未) ごはん ・ポークカレー ・カレーチエ ・豆乳汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	8 (未) ごはん ・鶏肉の塩揚げ ・茹かす野菜・トマト ・スナックエントウ ・豆乳汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	9 (未) ごはん ・キッズピザ ・蒸し鶏と野菜のサラダ ・バナナ ・たけのこ汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	10 (未) ごはん ・うどん汁 ・鶏そぼろ ・フルーツゼリー (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳
11 (未) ごはん ・鮭の味噌マヨ焼き ・野菜のめかひ和え ・ミニトマト ・白菜のかきたま汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	12 (未) ごはん ・かぼちゃココロツク ・茹かす野菜 ・切干大根の炒り煮 ・豆腐汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	13 (未) ごはん ・かぼちゃココロツク ・茹かす野菜 ・切干大根の炒り煮 ・豆腐汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	14 (未) ごはん ・五目中華豆腐 ・ミニトマト ・三色ナムル・トマト ・ヨーグルト (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	15 (未) ごはん ・鶏肉の味噌揚げ焼き ・茹かす野菜・トマト ・カレーウツクポテト ・おろしちみつ (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	16 <b>お誕生会</b> お弁当はいりません ※お誕生会を持って参ります
17 (未) ごはん ・ポークカレー ・野菜の納豆和え ・トウモロコシ ・じゃが芋汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	18 (未) ごはん ・リンゴのハンバーグ ・トマトホトト ・茹かす野菜・トマト ・豆乳汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	19 (未) ごはん ・サノカカレー焼き ・野菜の納豆和え ・トウモロコシ ・じゃが芋汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	20 (未) ごはん ・豚肉のしょうが焼き ・茹かす野菜・トマト ・スナックエントウ ・豆乳汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	21 (未) ごはん ・鶏肉の塩揚げ ・茹かす野菜・トマト ・スナックエントウ ・豆乳汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	22 (未) ごはん ・肉みそ汁 ・ラーメンサラダ ・オレオ ・野菜スープ (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳
23 (未) ごはん ・ポークカレー ・野菜の納豆和え ・トウモロコシ ・じゃが芋汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	24 (未) ごはん ・リンゴのハンバーグ ・トマトホトト ・茹かす野菜・トマト ・豆乳汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	25 (未) ごはん ・サノカカレー焼き ・野菜の納豆和え ・トウモロコシ ・じゃが芋汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	26 (未) ごはん ・煮魚 ・野菜の味噌和え ・南島の天ぷら ・にら玉汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	27 (未) ごはん ・鶏肉の塩揚げ ・茹かす野菜・トマト ・スナックエントウ ・豆乳汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	28 (未) ごはん ・豚肉のしょうが焼き ・茹かす野菜・トマト ・スナックエントウ ・豆乳汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳
29 (未) ごはん ・鶏肉の塩揚げ ・茹かす野菜・トマト ・スナックエントウ ・豆乳汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	30 (未) ごはん ・肉みそ汁 ・ラーメンサラダ ・オレオ ・野菜スープ (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	31 (未) ごはん ・ポークカレー ・野菜の納豆和え ・トウモロコシ ・じゃが芋汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	1 (未) ごはん ・鶏肉の塩揚げ ・茹かす野菜・トマト ・スナックエントウ ・豆乳汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	2 (未) ごはん ・キッズピザ ・蒸し鶏と野菜のサラダ ・バナナ ・たけのこ汁 (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳	3 (未) ごはん ・具だくさん汁 ・ポークカレー ・オレオ (午前おやつ) ピスタチオ (午後おやつ) 牛乳