

# 給食だより 5月



《よく噛むことは、よく育つこと》

よく噛んで食べることは、唾液がたくさん出るので、虫歯を予防する。あごの骨や筋肉の成長により、きれいな歯並びをつくる。消化、吸収を助ける。満腹感が得られるので肥満を防ぐ、脳に刺激を与えて脳の働きを活性化させる、食べ物の形やかたさを感じることで、味覚を発達させるなど、さまざまな効果があると言われています。

日	曜	9時の	昼食		3時の
		おやつ	離乳食	普通食	おやつ
1	火	バナナ	白身魚の梅味噌焼き・かみかみサラダ・みそ汁・果物		こいのぼりサンド
2	水	ビスケット	シチュー・トマトサラダ・果物	ポークカレー・トマトサラダ・果物	バナナとココアのケーキ
3	木		憲法記念日		
4	金		みどりの日		
5	土		こどもの日		
6	日				
7	月	食パン	魚の煮付け・三色なます・みそ汁・果物	魚の竜田揚げ・三色なます・みそ汁・果物	りんごマフィン
8	火	棒チーズ	鶏肉のバーベキューソース焼き・ゆかり和え・清し汁・トマト		牛乳もち
9	水	せんべい	ポークビーンズ・スパゲティサラダ・野菜ミルクスープ・果物		ドーナツ
10	木	バナナ	魚のみそ焼き・和え物・けんちん汁・果物		ココア入りふくれ菓子
11	金	クラッカー	そばろ煮・ドレッシングサラダ 清し汁・トマト	チキン南蛮・ドレッシングサラダ コンソメスープ・トマト	フルーツヨーグルト
12	土	ポーロ	温そうめん・フルーツサラダ	スパゲティミートソース・フルーツサラダ	おにぎり
13	日				
14	月	ビスケット	魚のムニエル・清し汁・和え物・トマト		チーズ蒸しパン
15	火	棒チーズ	ひじき炒め・酢の物・みそ汁・果物		ぜんざい
16	水	ヨーグルト	煮物・ナムル・清し汁・トマト	飛竜頭・ナムル・清し汁・トマト	じゃこトースト
17	木	せんべい	かぼちゃがゆ・そばろ煮・和え物 清し汁・果物	チキンライス・鶏肉の香味焼き・和え物 チンゲン菜のスープ・果物	ケーキ
18	金	食パン	魚の塩焼き・かぼちゃの甘煮 しらすのスープ・トマト	魚の南蛮漬け・かぼちゃの甘煮 しらすのスープ・トマト	ヨーグルトムース
19	土	クラッカー	豚丼・野菜サラダ・果物		パン
20	日				
21	月	バナナ	五目ハンバーグ・春雨の酢の物・コーンスープ・トマト		チーズ饅頭
22	火	ポーロ	魚のピカタ・和え物・清し汁・果物		ごまスキムクッキー
23	水	棒チーズ	豚肉の生姜焼き・切干大根のごま酢和え・みそ汁・トマト		たこやき風
24	木	ヨーグルト	魚のマヨネーズ焼き・ひじきのナムル・わかめスープ・果物		焼き芋
25	金	食パン	そばろ煮・酢の物・みそ汁・トマト	唐揚げ・酢の物・みそ汁・トマト	ミルクゼリー
26	土	ビスケット	五目うどん・がんもどきの甘煮・果物		おにぎり
27	日				
28	月	せんべい	ポトフ・ドレッシングサラダ・果物		米粉ヨーグルトケーキ
29	火	バナナ	鶏肉のマーマレード焼き・小松菜とパプリカの和え物・きのこ汁・果物		利休饅頭
30	水	棒チーズ	魚の煮付け・大豆サラダ・豚汁・トマト	魚の磯辺揚げ・大豆サラダ・豚汁・トマト	オレンジゼリー
31	木	ヨーグルト	かぼちゃのそばろ煮・酢の物・みそ汁・トマト		ピザ風トースト