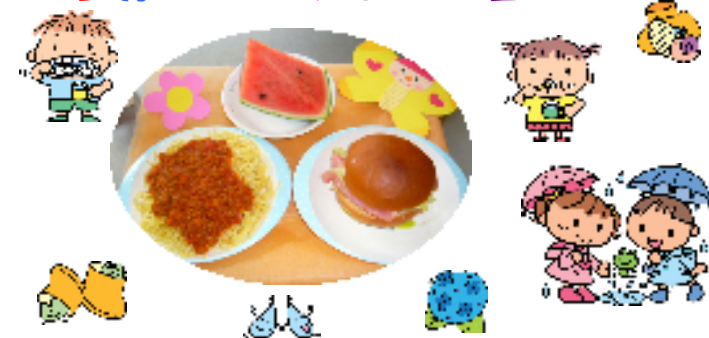


6月のまんだて

月	火	水	木	金	土
1日 肉じゃが 納果ご 豆物飯 バナナ]おからケーキ ミルク	2日 魚のケチャップ煮 野菜のヨーグルト和え ベーコンスープ ご飯果物 利休白玉団子 牛乳	3日 スパニッシュオムレツ 青菜の三色和え すまし汁 ご飯 プチゼリー ままかりおにぎり お茶	4日 豆腐ハンバーグ 温野菜汁 味噌汁 ご飯果物 ステーキも ヨーグルト	5日 子育て団子汁 ふりかけ 煮豆飯 ご飯 焼きそばパン ミルク	6日 高菜チャーハン すまし汁 ロールケーキ 牛乳
8日 すき焼き風煮 酢物の豆飯 煮ご パイナップルケーキ ミルク	9日 レバーの竜田揚げ 野菜炒め汁 味噌汁 ご飯果物 シナモンシュガー ミルク	10日 魚の塩焼き 大根とツナのサラダ コンソメスープ ご飯果物 ソーメン お茶	11日 愛情弁当の日 バナナクレープ ミルク	12日 麻婆春雨 ピーマンと油揚げ炒め 果物飯 ご飯 黄粉とおからのスコーン ミルク	13日 冷やし中華 メロンパン 牛乳
15日 三色丼 ばんしん汁 味噌汁 果物 カルシウムお焼き ミルク	16日 チーズコロッケ ゆで野菜 オクラと納豆汁 ご飯果物 クラッカー ヨーグルト	17日 肉うどん おにぎり 果物 黄粉揚げパン ミルク	18日 カレーライス 酢の物 果物 ミニアメリカンドッグ ヨーグルト	19日 パーティーの日 あじさいサンドランチ サンド おにぎり 果物 唐揚げ スープ 野菜 せんべい 野菜ジュース	20日 マカロニグラタン おにぎり 果物 トースト 牛乳
22日 白身魚のレタス巻き ひじきの白和え 玉ねぎの味噌汁 ご飯 プチゼリー ソーセージとコーンのホットケーキ ミルク	23日 ドライカレー キャベツとツナの炒め卵とじ オニオンスープ 果物 ウエハース ヨーグルト	24日 鶏肉のから揚げ 干し大根の煮物 すまし汁 ご飯果物 せんべい フローズンデザート	25日 ボールシューマイ 味付けのり ワカメスープ ご飯 フライドポテト ヨーグルト	26日 ハヤシチュー 小松菜の胡麻和え 果物飯 ご飯 ホットドッグ ミルク	27日 あんかけ焼きそば 果物 ホットケーキ 牛乳
29日 豆腐ステーキ きんぴら 味噌汁 ご飯果物 ナポリタン お茶	30日 野菜の掻き揚げ 煮昆布 卵スープ ご飯果物 ウエハース ジュース				



5月のパーティーの日



6月の散歩風景…木いちご、梨の実とり

散歩先で、いろんなものを見つけて食べることに慣れている子ども達にとって、初夏は楽しい季節です。大きい子達は、自分達でさっと見つけては食べますが、小さい子達は、保育士の近くで大合唱…「おえ、ぼくにもちよーだい」「わたしまだたべたな〜い」「こんどはぼくだよ!!」みんなが一斉にがわいい口をあげて待つ姿は、まるでつばめの子が親つばめからえさをもらう様子にそっくりです。



よく噛むことの大切さ

普段何気なく食事をとり、豊かな食生活を営んでいる状態では「噛めること」があたりまえなので「噛めること」がどれほど大切なことか認識できません。しかし虫歯や歯周病で食事ができないと、「こんなに噛めないのはつらいのか」と実感しつつ歯科医院にかけこむ人も多いようです。

動物の世界では歯がないというのは致命的で死を意味します。われわれの生活では歯がなくても、優れた流動食のおかげで生命を維持することが確かにできます。しかし、日常生活では食事は楽しみのひとつであり、この楽しみが奪われる状態は過酷なものです。このように「噛めること」は日常生活を豊かにするうえで大切で、身体的にも精神的にも大きくプラスに働きますので、歯を大切にしましょう。

旬もまるごと

今がいちばん アスパラガス

国産のアスパラは5〜6月が旬
太目でカリリのみずみずしいものを

〜アスパラの栄養〜

- ・カロチン…ビタミンB1、B2、C
- ・たん白質…アスパラギン酸 (名前の由来)
- ・ルチン…高血圧予防

ゆでたアスパラで

和風 { ごま和え、おひたし、黄味酢和え、和風ドレッシング }

洋風 { マヨネーズ、ホワイトソース }

中華風 { キムチ和え、中華ドレッシング }

生のみまで

- ・炒めもの
- ・天ぷら
- ・フライ

さっとゆでて 肉で巻く、焼いたり、揚げ物にしたり。

おいしいゆで方

- ① 根元は皮をむいて
- ② 2〜3分がめやす
- ③ 新鮮ならにますゆでる