

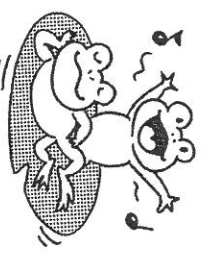
6月 Hot Lunch

二葉幼稚園



献立名	1日(水)	2日(木)	3日(金)
肉じゃが ブチブチ お汁	春の遠足 	さばそぼろ 酢の物 豚汁	さば水煮缶詰 味噌 豆腐
豚肉	豚肉	豚肉	豚肉
キャベツ 玉ねぎ 人参 白滝	キャベツ 玉ねぎ 人参 白滝	キャベツ 玉ねぎ 人参 白滝	キャベツ 玉ねぎ 人参 白滝
ほうれん草 ブチブチ	ほうれん草 ブチブチ	ほうれん草 ブチブチ	ほうれん草 ブチブチ
じゃがいも あられ麩 サラダ油	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも
赤	赤	赤	赤
緑	緑	緑	緑
黄	黄	黄	黄

献立名	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
キャベツの卵とじ 東あげ甘辛煮 お汁	スパゲッティサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	小松菜のいため煮 甘辛こんにやく お汁	ポークチヤツブ ウインナー 牛乳	八宝菜 味のり お汁	
豚ひき肉 東あげ 卵	ハム 牛乳	豚肉 厚あげ わかめ 卵	豚肉 ウインナー 牛乳	豚肉 えび いか 豆腐	
キャベツ 玉ねぎ えのき茸 人参 大根 なめこ	キャベツ きゅうり 人参 りんご コーン缶詰 オレンジ	小松菜 しめじ 人参 白滝 こんにやく 長ねぎ	キャベツ 玉ねぎ トマト クチヤツブ	白菜 人参 玉ねぎ もやし 竹の子 しいたけ	
じゃがいも サラダ油	スパゲッティ エコナーズ	サラダ油	サラダ油	じゃがいも 片栗粉 サラダ油	
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	
ひじきの煮つけ 塩きゅうり お汁	炒り豆腐 おひたし 牛乳	五目きんぴら ふりかけ お汁	スクランブルエッグ 塩もみ 牛乳	あぶ玉 ブチブチ 味噌汁	
豚肉 ひじき 油あげ 大豆水煮	絞り豆腐 豚ひき肉 卵 かつおぶし 牛乳	豚肉 ちくわ 油あげ	豚ひき肉 卵 塩昆布 牛乳	油あげ 卵 味噌	
緑	緑	緑	緑	緑	
人参 白滝 干しいたけ 白菜 きゅうり	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし	ごぼう 人参 こんにやく しめじ 大根	玉ねぎ ミックスベジタブル キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 小松菜 えのき茸	
黄	黄	黄	黄	黄	
シエルカロニ サラダ油	サラダ油	ごま サラダ油	サラダ油	じゃがいも サラダ油	
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
ソーセージ油焼き ナムル 卵スープ	ポテトサラダ ウインナー 牛乳	大根のいため煮 チーズ お汁	野菜いため ゆで卵 牛乳	カレー リンチサラダ 福神漬	
ソーセージ 鶏ささみ 卵	ハム ウインナー 卵 牛乳	豚肉 東あげ わかめ チーズ	豚肉 卵 牛乳	豚肉	
ほうれん草 もやし 人参 小麦 玉ねぎ トマト しいたけ コーン	キャベツ 人参 きゅうり りんご	大根 人参 こんにやく きくらげ しめじ えのき茸	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン 白滝 コーン缶詰	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー トマト	
黄	黄	黄	黄	黄	
ごま サラダ油	じゃがいも 小麦粉 サラダ油	じゃがいも サラダ油	サラダ油	じゃがいも 小麦粉 サラダ油	
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
えびしんじょう おひたし 肉野菜汁	コロツケ シーキンサラダ 牛乳	拌三絲 フルーツ(バナナ) お汁	マカロニオタリアン 塩きゅうり 牛乳		
えび 白身魚 卵 豚肉	シーキン 牛乳	ハム 卵 豆腐	豚ひき肉 牛乳		
かつおぶし	キャベツ 人参 もやし	きゅうり しめじ 長ねぎ バナナ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり クチヤツブ トマトピュール		
緑	緑	緑	緑		
ほうれん草 人参 白滝	キャベツ 人参 もやし	きゅうり しめじ 長ねぎ バナナ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり クチヤツブ トマトピュール		
黄	黄	黄	黄		
じゃがいも	じゃがいも パン粉 サラダ油	じゃがいも サラダ油	ペンネマカロニ サラダ油		



6月4日～10日は
歯と口の健康週間です

562回

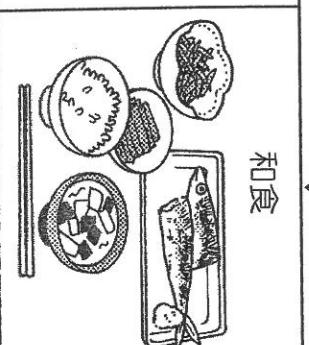
1019回

かむ回数 を数えてみたことがありますか？

丈夫な歯で、しっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。



フラストフード



和食

かむ回数をくらべると、フラストフードは562回、和食は1019回と2倍近くの差があります。この結果から、食べ物によってかむ回数かわるごとかわります。和食はかみだえのある食材が多く使われている一方、フラストフードは加工した食べ物や油が多く使われていて、口当たりのよいことが原因のようです。