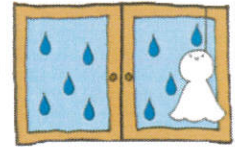




よていこんだてひょう



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|--|---|--|
| | 1 胚芽ごはん 豆腐スープ 魚の塩焼き 冬瓜の煮物 果物 ミルク フライドポテト | 2 きのご飯 すまし汁 味噌炒め 蒸しかぼちゃ 果物 ミルク 蒸しパン | 3 麦ごはん みそ汁 さけのきのご焼き 野菜サラダ 果物 お茶 あじさいゼリー | 4 麦ごはん ゆしトーフ 麩入りメンチかつ キャベツのカレー炒め 果物 お茶 黒糖わらびもち | 5 三色そばろ井 みそ汁 厚揚げの炒め煮 果物 お茶 わかめおにぎり |
| 7 レバーミート スパゲティ コーンスープ ゴママヨネーズ和え 果物 お茶 じゅーしーおにぎり | 8 黒米ご飯 みそ汁 さばの中華ソースかけ 中華炒め 果物 ミルク しらすチヂミ | 9 パン 野菜スープ マカロニグラタン ポイルサラダ 果物 お茶 いなり | 10 麦ごはん 魚汁 豆腐チャンプルー 春雨のサラダ 果物 ミルク パリパリ春巻き | 11 麦ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ きんぴら大根 果物 ミルク ピザトースト | 12 焼きそば 野菜スープ フルーツサラダ チーズ お茶 ごまみそおにぎり |
| 14 胚芽ごはん 豆腐スープ 魚の塩焼き 冬瓜の煮物 果物 ミルク フライドポテト | 15 ハヤシライス風 もやしスープ フルーツヨーグルト チーズ ミルク きなこトースト | 16 弁当会  | 17 きのご飯 すまし汁 味噌炒め 蒸しかぼちゃ 果物 ミルク ちんぴん | 18 麦ごはん ゆしトーフ 麩入りメンチかつ キャベツのカレー炒め 果物 お茶 黒糖わらびもち | 19 三色そばろ井 みそ汁 厚揚げの炒め煮 果物 お茶 わかめおにぎり |
| 21 胚芽ごはん アーサ汁 野菜の肉巻き 納豆和え 果物 お茶 あじさいゼリー | 22 レバーミート スパゲティ コーンスープ ゴママヨネーズ和え 果物 お茶 いなり | 23 慰霊の日  | 24 2色ケーキご飯 みそ汁 エビの天ぷら カラフル野菜 果物 ミルク 誕生ケーキ | 25 麦ごはん みそ汁 さけのきのご焼き 野菜サラダ 果物 ミルク おやき | 26 焼きそば 野菜スープ フルーツサラダ チーズ お茶 ごまみそおにぎり |
| 28 黒米ご飯 みそ汁 さばの中華ソースかけ 中華炒め 果物 ミルク しらすチヂミ | 29 ハヤシライス風 もやしスープ フルーツヨーグルト チーズ ミルク きなこトースト | 30 麦ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ きんぴら大根 果物 ミルク パリパリ春巻き |  | | |

6月は歯の衛生月間です



むし歯ってどうしてできるの？

むし歯は、口の中のむし歯菌(ミュータンス菌)が、糖分を利用してプラーク(歯垢)をつくり、そこに細菌が集まって歯のエナメル質を溶かす酸を作ることによって、できていきます。『口の中のむし歯菌』『糖分』、そして『歯にプラークを付けたまま時間が経過する』の3つの条件が重なって、むし歯ができるのです。

①歯の成分を維持する食べ物

主食、主菜、副菜をバランスよく食べる。



②歯を清潔に保つための食べ物・食べ方

食物繊維の多い食べ物をよくかんで食べる。



③歯にダメージを与える食べ物を控える

- ◆清涼飲料水など、砂糖のとり過ぎに注意。
- ◆シュガーレスガム・ノンシュガーチョコレート・キャンディよりも、おやつは1日1回、時間を決めて。
- ◆規則正しい生活と外遊びをしよう。

