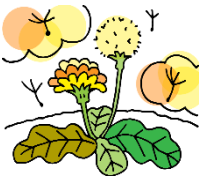
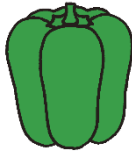
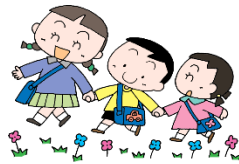


月	火	水	木	金
よくかむことの効果 ☆あごの発達を促進する ⇒ 歯並びや姿勢に影響します。 ☆唾液の分泌が増える ⇒ 食物の消化をよくし、抗菌作用で虫歯を予防します。 ☆脳を発達させる ⇒ 脳が刺激され、活性化します。 ☆食べ過ぎを防ぐ ⇒ 満腹中枢が刺激され、満腹感が得られます。(肥満予防) 26日(月)はかみかみメニューです。 かみかみきんぴら、ひじきの和風サラダ、切干大根の味噌汁			1 豚ひじきご飯 豚ミンチ、ひじきなどを炒めて味付けし、炊きあがったご飯と混ぜ合わせます。味の決め手はオイスターソースのかきの旨味です。	2 
5 	6 振替休日 	7 	8 ささみ 鶏の両方の手羽に一つずつある「新胸筋」という部分の肉で、たんぱく質が豊富です。	9 遠足予備日 
12 	13 ジョア(フレーン) 1本で1日分のカルシウム600mg、ビタミンD5.5mgが摂取できます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きをします。	14 ちらし寿司 毎月1回、その月誕生の子どもたちをちらし寿司でお祝いをします。 	15 ピーマン 「ピーマン苦いか嫌い！」という子がいます。ピーマンは繊維に沿って縦に切ると苦みを抑えることができます。	16 豆乳(豆ピヨ) 豆乳は大豆を水に浸してすり潰し、水を加えて煮詰めた汁をこします。豆ピヨは飲みやすいように、砂糖、ココアを加えています。
19 鶏肉の ごま味噌焼き 鶏肉をすりごま、みりん、砂糖、味噌を合わせた調味料に漬け込み、こんがり焼き上げます。ご飯が進みます。	20 	21 高野豆腐 豆腐を凍結、低温熟成させたあとに、乾燥させた保存食品です。凍り豆腐とも言います。	22 中華風 ローストチキン 鶏肉をにんにく、醤油、ごま油などの調味料に漬け込み、スライスした玉ねぎと一緒に焼き上げます。	23 鮭寿司 紅鮭の3枚おろしをじっくりと焼き上げ、粗めにほぐして酢飯と混ぜ合わせます。
26 ひじきの 和風サラダ 鉄分たっぷりのひじきを使った、子どもたちの食べやすいマヨネーズ味のサラダです。	27 	28 茄 子 インド原産の淡色野菜として世界中で栽培されています。果実は品種によって形や色が様々あり、紫、緑、白色もあります。	29 スタミナ丼 鶏そぼろとひきわり納豆を合わせて作ります。白いご飯と相性が抜群です。	30 油淋鶏 (ユーリンチー) 中国料理のひとつです。中国語で、油⇒料理油 淋⇒注ぐ 鶏⇒鶏肉を意味します。