



新学期が始まり、1か月がたちました。子供達も新しい生活に慣れてきたと同時に、疲れも出てくるころではないかと思えます。環境が変わり生活のリズムが乱れると体調も崩しがちです。規則正しい生活を身につけていくために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう！

外出先でも食前に手洗い 食後にうがいを習慣に

食事前の手洗いや食後の歯磨きは、ウイルスによるかぜや食中毒などの感染症、むし歯を予防するために、とても大切です。外食時や公園などでお弁当を食べるときも、必ず先に手洗いをさせましょう。歯磨きは外出先では難しいことが多いですが、そういう場合は、食後にフクフクうがいをさせましょう。手や口の中の清潔習慣は忘れないようにしましょう。



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび	
屋食	5月31日 竹輪の磯辺揚げ 南瓜スープ 果物						1 南瓜と厚揚げの含め煮 フレーク和え トマト
おやつ	牛乳 麩のラスク						牛乳 お菓子
屋食	3 法記念の日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 鯖の味噌煮 法蓮草としらすのお浸し もずくスープ	7 照焼バーグ マッシュポテト カレースープ	8 汁ビーフン 切干大根煮 ブロッコリー	
おやつ				牛乳 子どもの日のおやつ	牛乳 果物	牛乳 お菓子	
屋食	10 煮魚 南瓜の煮物 かきたま汁	11 ☆お誕生会☆ ミートボール ピースご飯 ミネストローネ 果物	12 麻婆豆腐 チャプチェ そら豆の塩茹	13 白身魚のフリッター トマト・ブロッコリー ポトフ	14 ツナとナスの トマトソーススパゲティ 海藻サラダ トマト	15 鶏じゃが あらめの炒め煮 枝豆	
おやつ	牛乳 果物	牛乳 マドレーヌ	牛乳 肉まん	牛乳 果物	牛乳 豆腐ドーナッツ	牛乳 お菓子	
屋食	17 入り豆腐 五目きんぴら 果物	18 南瓜コロッケ マカロニサラダ パイザンヌスープ	19 ポークビーンズ ごまドレサラダ 果物	20 春巻き 大豆サラダ 豚汁	21 鮭のホイル焼き 人参のポタージュ ブロッコリー	22 豚肉とキャベツの 味噌炒め ピーナッツ和え トマト	
おやつ	牛乳 新じゃがポテトフライ	牛乳 バナナケーキ	牛乳 おにぎり	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 果物	牛乳 お菓子	
屋食	24 魚のカレーソース トマトと卵スープ ミニトマト	25 筑前煮 野菜の海苔和え 果物	26 ビーンズカレー コールスロー ミニトマト	27 芋のかき揚げ 味噌汁 枝豆	28 ちゃんぽん 餃子 三色ナルム	29 千金のオレンジ煮 法蓮草と さつまいも和え	
おやつ	牛乳 果物	牛乳 フローズンヨーグルト	牛乳 マカロニ安倍川	牛乳 蒸しパン	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子	

お知らせ
☆☆お誕生会は11日です☆☆

月組、桃組、桜組は、
コップとお箸の日です。
お弁当は要りません。

