



2023年5月31日発行

梅雨の時期に入りました。これから蒸し暑い日が多くなってきますね。

突然ですが皆さん。任天堂のゲームキャラクターのマリオが苦手な食べ物はご存じですか？答えはキノコです。今公開中の映画ではマリオの弟のルイージが悪者に囚われて、弟を助けるべくマリオが苦手なキノコを食べてパワーアップし、悪に立ち向かうというストーリーなのですが、そのストーリーと関連付けて、苦手な食べ物は誰にでもある。それを頑張って食べるとココロもカラダも強くなるんだよ～ということを伝えました。少しはココロに響いてくれたかな～(´▽`)



「歯」について考えよう



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。おいしく食事をいただくためにも、歯はとても大切。この機会に、親子で口の中や歯について考え、話してみましよう。歯磨きの大切さを実感できると思いますよ。



私も待っていました(≥▽≤)!! (笑)

お家の方と一緒に食べている子どもたちの表情を見るとこちらまで幸せな気持ちになりました。保護者さんの待ってましたー!のお声もとても嬉しかったです。お友だちと一緒に楽しく食べている表情や完食を目指してがんばって食べている姿など、普段家では見せない子どもたちの姿も楽しんでいただけたらと思います。



| 日 | 曜 | 6がつのこんだて | おやつ |
|----|---|-------------------------------------|---------------------|
| 1 | 木 | ☆ あいじょうべんどうのひ ☆ | ヨーグルト ビスケット |
| 2 | 金 | むぎごはん どうぶのごもくやき トマトのツナあえ ナスのみそしる | ハーベスト ミルク |
| 3 | 土 | たにんどん チョレギサラダ すましじる スイカ | プリン |
| 5 | 月 | カレーライス グリーンサラダ ゆでたまご オレンジ | バナナおしパン ミルク |
| 6 | 火 | ごこくまい にくじゃが ちくわのいそべあげ ほうれんそうのみそしる | サッポロポテト ミルク |
| 7 | 水 | むぎごはん やきさばのおろしに フロッコリーのあえもの だんごじる | カステラ ミルク |
| 8 | 木 | ハンバーガー コールスローサラダ ちゅうかコーンスープ パイン | えだまめおにぎり スキムミルク |
| 9 | 金 | ごこくまい あげだしとうふのあんかけ とまとのあえもの かぼちゃじる | フルーチェ クラッカー |
| 10 | 土 | キッスビビンバ さつまいものレモンに どうぶのみそしる | バウムクーヘン ミルク |
| 12 | 月 | むぎごはん さわらのサラダやき ひじきのにももの ニラのみそしる | バイクドチーズ ケーキ ミルク |
| 13 | 火 | ごこくまい とりにくのトマトに ミモザサラダ ポトフ キウイ | フルーツヨーグルト |
| 14 | 水 | あおなごはん ごもくにゅうめん カリカリレバー セレクトデザート | ドーナツ ミルク |
| 15 | 木 | けんまいのひ がんもに かぼちゃのてんぷら こんさいじる | ふかしいも とうにゅう |
| 16 | 金 | ロールパン クリームシチュー やさいいため ナゲット あじさいゼリー | かりんとう ミルク |
| 17 | 土 | きゅうめいきゅうきゅうこうしゅうかい パン ぎゅうにゅう | まるほうろ ミルク |
| 19 | 月 | むぎごはん さかなのいそてん きりほしだいごんに はくさいのみそしる | いしがきだんご ミルク |
| 20 | 火 | ごこくまい ぎゅうにくとごぼうのいために オクラのあえもの すいもの | ガリガリくん ビスケット |
| 21 | 水 | むぎごはん ごもくだいず さつまあげ なめこのみそしる | きなこドーナツ ミルク |
| 22 | 木 | ごこくまい やさいたっぶりちゃんぽん ぎょうざ なっとう オレンジ | メロンパン ミルク |
| 23 | 金 | ひじきごはん いわしのつみれじる くきわかめに スイカ | チーズゴマかりんとう ミルク |
| 24 | 土 | カレーチャーハン にんじんサラダ たまごスープ | ほたほたやき ミルク |
| 26 | 月 | むぎごはん さばのしおやき スパゲッティサラダ とんじる | フライドポテト ミルク |
| 27 | 火 | パン とりにくのマーマレードやき フロッコリーサラダ クラムチャウダー | しぞおにぎり ミルク |
| 28 | 水 | むぎごはん こうやどうぶに さつまいものてんぷら けんちんじる | フロースンヨーグルト ビスケット |
| 29 | 木 | ごこくまい さかなのトマトに ビーンズサラダ キャベツスープ | こくとうおしぼん ミルク |
| 30 | 金 | わかめおにぎり にくうどん ごぼう! てん もずくす | おっとっと ミルク |

今月のクッキングは

お茶の歴史とおいしいお茶の淹れ方を勉強します

