



おさらのしゅるい

おおざら こざら しるわん めしわん

令和元年度 杉並区立高井戸第四小学校

げつ	か	すい	もく	きん
8	9	10 牛乳 ピーズカレー こんにゃくサラダ スプーン フォーク	11 牛乳 チンジャオロースどん あおなとコーンのスープ スプーン	12 牛乳 にぎすのからあげ しゃきしゃきあえ かみかみわかめごはん けんちんじる 箸
15 牛乳 ぶりのうめふうみ もやしとこまつなのからし じょうゆあえ むぎごはん とんじる 箸	16 牛乳 フルーツのヨーグルトがけ スパゲッティペスカトーレ じゃがいものハニーサラダ スプーン フォーク	17 牛乳 さわらのこうみやき こまつなのいそあえ むぎごはん じゃがいものそぼろに 箸	18 牛乳 おこのみたまごやき ちくぜんに むぎごはん とうふとわかめのみそしる 箸	19 牛乳 コーンいりこふきいも きなこあげパン キャベツとにくだんこのスープ スプーン フォーク
22 牛乳 あんかけチャーハン そらまめ3こ ちゅうかスープ スプーン フォーク	23 牛乳 ホキのむぎみそやき こまつなのあまじょうゆかけ むぎごはん やさいのにも 箸	24 牛乳 ししゃものいそべあげ さんしょくあえ きつねごはん もすくいりみそしる 箸	25 牛乳 フルーツポンチ こうやどうふのそぼろごはん よしのじる 箸	26 牛乳 パリパリサラダ パエリア ポタージュ スプーン フォーク
29 牛乳 きんぴらコロッケ キャベツのおかかあえ むぎごはん ひじきスープ 箸	30 牛乳 メルルーサのかわりソース やさいのごまだれあえ むぎごはん やさいのいために 箸			



6月4~10日
「歯と口の衛生週間」

よくかんで食べると、いいことがいっぱい!

食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する



あごの筋肉を鍛えさせ、歯並びがよくなる

脳を刺激し、頭の働きをよくする



食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる



ひとくち30回をめやすに、よくかんで食べるようにこころがけましょう!!