

ぱくぱくカレンダー

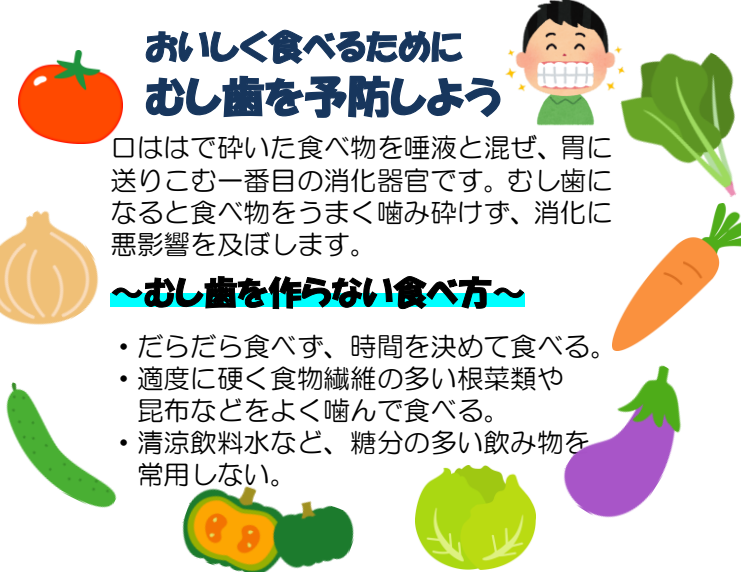
令和5年 6月

ちやほいくえん

季節の変わり目で寒暖差もあり、体力が落ちて体調が崩しやすい時期です。じめじめと湿度が上がってくるので、食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかり加熱 ②できたらすぐに食べる ③冷蔵庫で保管する など、食品管理に気を付けてくださいね。

月	火	水	木	金	土
旬の食材 ～メロン～ スイカと同じ『ウリ科』で植物学的には野菜になりますが果物の 王さま と呼ばれています。様々な品種があり、マスクメロンのように表面に網目があるものと、プリンスメロンのように表面がつるっとしたものがあります。追熟してやわらかくなら食べ頃です。			1 ごはん 魚のピザ風 付け合せ マカロニスープ 葱焼き	2 ごはん カラフル焼肉 もやしスープ くだもの ごまトースト	3 スパゲティナポリタン 野菜スティック くだもの ♪お楽しみ♪
5 ごはん 田舎汁 ウインナー かみかみごまサラダ ヨーグルトケーキ	6 ごはん 豆腐ボール ゆでキャベツ ごぼうの味噌汁 かりかり煮干し	7 パン チキンピーズ ハワイアンサラダ くだもの みたらし団子	8 ごはん 魚のカレーしょうゆ焼き 酢の物 わかめの味噌汁 キャロットドーナツ	9 ごはん ※筑前煮 レモン酢和え くだもの ラスク	10 焼きビーフン 豆腐とチンゲン菜のスープ くだもの ♪お楽しみ♪
12 ごはん ごま味スープ ちくわのカレー揚げ 和え物 ハムチーズ蒸しパン	13 ビビンバ 中華スープ くだもの あじさいゼリー	14 ごはん 炒り豆腐 ごま酢和え くだもの しらすトースト	15 ごはん 魚のムニエル ハムサラダ コーンスープ ごまチュール	16 ごはん トマトと卵のスープ 中華炒め くだもの ポテトもち	17 野菜ラーメン きゅうりもみ くだもの ♪お楽しみ♪
19 ごはん 揚げ豆腐のチリソース風 春雨スープ くだもの ジャムサンド	20 トマトとなすのスパゲティ フロccoliリーのサラダ くだもの ★シュークリーム	◆21◆ 梅じゃこごはん にしき和え 豆腐の味噌汁 水ようかん	22 ごはん 魚のごまみそ焼き はりはり和え 麩のすまし汁 アイスクリーム	23 ごはん ポテトグラタン レタススープ くだもの プレーンクッキー	24 冷やし鶏肉ぶっかけ 甘酢漬け くだもの ♪お楽しみ♪
26 そばめし チンゲン菜のスープ くだもの オレンジマフィン	27 パン カレーシチュー ひじき入りサラダ くだもの 豆腐かりんとう	28 ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 付け合せ 豆乳スープ クラッカーサンド	29 ごはん 魚のトマトソースかけ 粉ふきいも コンソメスープ ピーチミルクゼリー	30 中華風大豆ごはん ナムル わかめスープ フルーツケーキ	

おいしく食べるために むし歯を予防しよう



口ははで砕いた食べ物を唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になると食べ物をうまく噛み砕けず、消化に悪影響を及ぼします。

～むし歯を作らない食べ方～

- だらだら食べず、時間を決めて食べる。
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる。
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない。

☆レシピ紹介☆

26日登場! ～オレンジマフィン～

材料 (4個分)

- 小麦粉…75g
- ベーキングパウダー…3g
- 砂糖…30g
- バター…30g
- オレンジジュース…50ml
- みかん缶…100g

作り方

- ①小麦粉とベーキングパウダー砂糖は合わせて振っておく。
- ②室温に戻したバターに①とオレンジジュース、みかん缶も加え混ぜ合わせる。
- ③アルミカップなどに入れ180℃に余熱したオーブンで15分程焼いたら完成♪

**みかんの酸味と甘みが
美味しいマフィンです☆**