



野菜のパワー!

いろいろな種類の「野菜ジュース」が売り出されています。野菜ジュースを飲めば、野菜はとらなくてもいい? そんなことはないですね。野菜ジュースは丸ごと野菜にはかないません。野菜をおいしく食べて、食物繊維やミネラルをたっぷりとりましょう。



月	火	水	木	金	土
1 キッズビビンバ 豆腐味噌汁 甘煮豆 果物	2 ご飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり甘酢ソース 小松菜の塩胡麻和え 果物	3 ご飯 中華スープ 厚揚げのケチャップ煮 きゅうりの昆布和え 果物	4 ご飯、味噌汁 鮭のサラダ焼き ひじきの煮物 果物 (ババロア)	5 ご飯 ミートボールのカレーシチュー 切干し大根のサラダ、果物 (凍り豆腐のもっちりココアパン)	6 パン 牛乳
8 チャーハン 豆腐旨煮椀 さつま芋の甘煮 果物 (米粉蒸しパン)	9 カレーライス ヨーグルト	10 ご飯 マーボー豆腐 ブロッコリーの胡麻サラダ 果物	11 ご飯 味噌汁 サワラの醤油焼き 蒸し野菜のあんかけ 果物	12 ご飯、味噌汁 豚肉の香味焼き 人参の甘煮 果物 (豆乳餅)	13 パン 牛乳
15 そら豆ご飯 味噌汁 イワシの利休焼き 梅和え 果物	16 ご飯、ちゃんぽん汁 鶏の甘酢だれ 粉ふき芋 果物 (手作りプリン)	17 ご飯 味噌汁 揚げ豆腐の和風あんかけ きゅうりのゆかり和え 果物	18 ご飯、味噌汁 ツナスパゲッティ 焼き野菜 果物 (米粉ドーナツ)	19 ご飯 すまし汁 鶏むね肉の胡麻味噌焼き 添え野菜 果物	20 プール設営 ソーメン流し
22 ご飯 わかめスープ 鶏の人参ドレッシング バイクド里芋 果物	23 中華丼 豆腐スープ 果物	24 ご飯、味噌汁 豆腐ボール 野菜のおかか和え 果物 (かしわ餅)	25 ご飯、納豆汁 白身魚の照り焼き ゴボウの炒め煮 果物 (マカロニのみたらし風)	26 ご飯 豆乳汁 ピーマンの細切り炒め きゅうりの酢の物 果物	27 パン 牛乳
29 ビーンズライス おくらスープ バイクドじゃが 果物	30 ご飯 味噌汁 焼きうどん ポイル野菜 果物	<p>野菜を育てています!</p> <p>食べ物の関心を育てるために、毎年野菜の苗植えをしています。ミニトマトやきゅうり、ピーマンなど。水やりをしたり、様子を見たりしています。もうすぐ夏の太陽をあびて成長し、おいしい野菜が実ります。</p> 		<p>歯のおもな成分はカルシウム</p> <p>歯をつくる成分の大部分はカルシウムです。特に子どもたちは発育が盛んなため、カルシウムをはじめ、さまざまな栄養素が多く必要です。丈夫な歯をつくるために、積極的にカルシウムをとりましょう。</p> 	