

シトシトジメジメ、雨が多く、湿度が高いこの時期は、食中毒が発生しやすい時期でもあります。食中毒は、生肉や加熱が不十分な肉料理を食べることで発生します。生肉に触れたまな板や包丁などからも、他の食品に菌が付着して感染してしまうことがあるので気をつけましょう。食中毒や感染症予防のためには、石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。清潔なタオルで水気をふき取り、アルコールをすり込みましょう。



乳歯と虫歯について



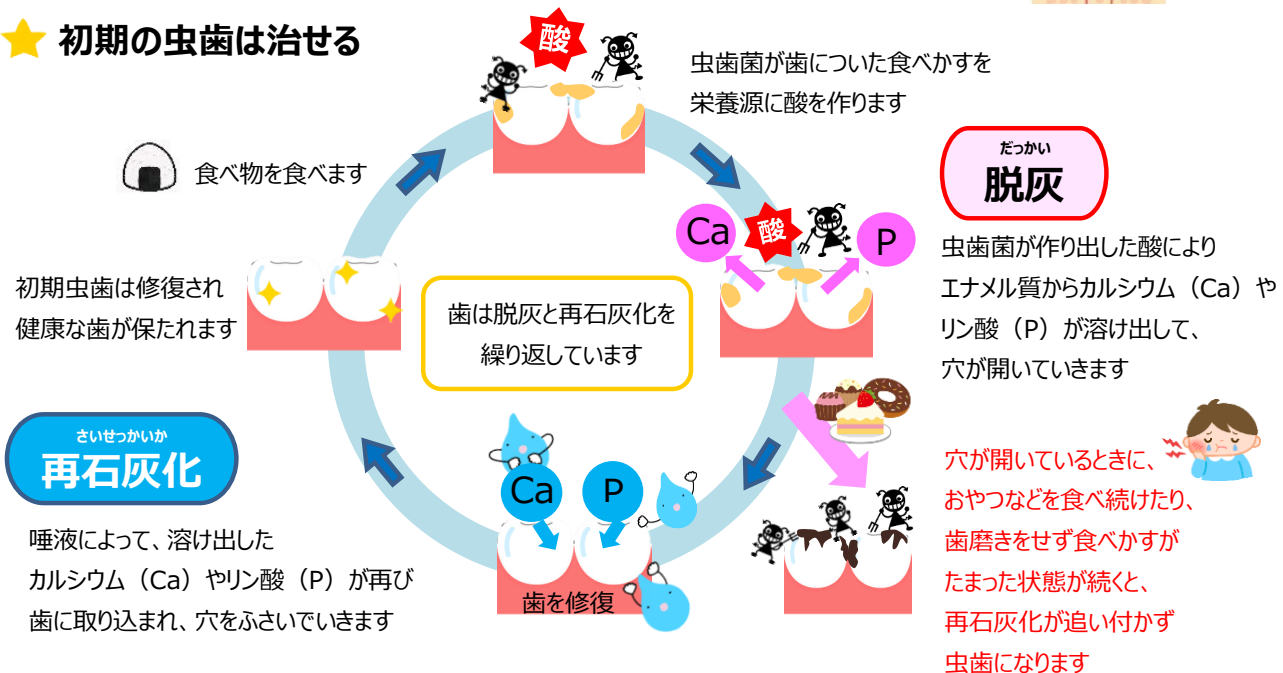
【6/4～10は歯の衛生週間】

★ 乳歯は虫歯になりやすい

歯の一番外側の層を「エナメル質」と言います。乳歯のエナメル質の厚さは、永久歯のエナメル質の半分ほどしかありません。そのため、穴が開きやすく虫歯が進行しやすくなります。



★ 初期の虫歯は治せる



★ 乳歯の虫歯による影響

乳歯を健康に保つことは、子供の心身の成長や、次に生えてくる永久歯に影響します。歯磨きの実践を心がけましょう。

① 十分な栄養がとれない

乳歯が虫歯になると、痛みがあったり、ひどい場合には穴があいて、ものがしっかり噛めなくなります。よく噛めないと、唾液が十分に分泌されないので、栄養の吸収が悪くなります。



② 偏食の原因になる

乳歯が虫歯になり、ものがしっかり噛めなくなることで、かたいものを嫌うようになり、偏食の原因になります。



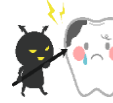
③ 永久歯の歯並びが悪くなる

きちんと噛めないと、あごが発達せず、永久歯の並ぶスペースがなくなってしまいます。また、乳歯が虫歯によって早く抜けると、永久歯は目標を失って、正しい位置に生えてこられません。



④ 永久歯の虫歯が多くなる

虫歯の乳歯を放置してしまうと、虫歯菌が神経まで浸食し、乳歯のすぐ下にある永久歯にまで影響を及ぼしてしまいます。また、歯並びが悪くなることで、磨き残しが多く、虫歯になりやすくなります。



2026年6月

	月	火	水	木	金
日にち	1日	2日	3日	4日	5日
行事					
昼食	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き いんげんの和え物 玉ねぎのスープ 牛乳	雑穀ごはん 肉じゃが ツナサラダ 豆腐の味噌汁 牛乳	ごはん 鶏の唐揚げ 胡瓜とちくわの梅のり和え 大根の味噌汁 牛乳	大豆とごぼうのカレーライス グリーンサラダ パインヨーグルト 牛乳	麦ごはん さわらのごまだれ焼き ひじき煮 白菜と椎茸のすまし汁 牛乳
日にち	8日	9日	10日	11日	12日
行事					
昼食	麦ごはん 白身魚のおろし煮 クービーリチー (沖縄県) けんちん汁 牛乳	豆腐ブレッド 鶏ときのこの和風パスタ ポテトサラダ 野菜スープ 牛乳	ごはん 鶏肉の味噌焼き ほうれん草の納豆和え 若竹汁 牛乳	ごはん ポークチャップ セロリとツナのサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ 牛乳	ごはん ふりかけ 鶏肉と根菜の煮物 コールスローサラダ じゃが芋の味噌汁 牛乳
日にち	15日	16日	17日	18日	19日
行事					
昼食	ごはん 豚肉の生姜炒め ひじきのごま和え 豆乳味噌汁 牛乳	ゆかりおにぎり 野菜にゆづめん チキンナゲット あじさいゼリー 牛乳	麦ごはん 手作りさつま揚げ ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎのすまし汁 牛乳	小松菜とじゃこの混ぜごはん 鶏肉の塩麴焼き 高野豆腐煮 じゃが芋の味噌汁 牛乳	ごはん さわらのカレムニエル アスパラきのこソテー 豆腐の味噌汁 牛乳
日にち	22日	23日	24日	25日	26日
行事					★お誕生会★
昼食	ごはん 豚肉のビーフン炒め ブロッコリーの中華和え 豆腐のスープ 牛乳	ごはん ふりかけ 牛肉と厚揚げの味噌煮 マカロニサラダ 小松菜のスープ 牛乳	豚丼 切干大根のサラダ 具だくさん味噌汁 牛乳	麦ごはん あじのねぎ焼き さつま芋と切り昆布の煮物 根菜味噌汁 牛乳	ちらし寿司 三元豚のトンカツ ほうれん草のお浸し すまし汁 すいか 牛乳
日にち	29日	30日			
行事			<h3>クービーリチー (沖縄県)</h3> <p>クーブとは昆布のことで、リチーとは乾物や根菜類を炒めて、だしを含ませるように煮込んだものです。主にハレの日に作られています。また、昆布は江戸時代に北海道から移入され、琉球料理として定着したと言われています。</p> <p>使用する持続可能な未来の食材は・・・大豆</p>		
昼食	麦ごはん 鶏肉のマーメイド焼き ひじきサラダ 玉ねぎの味噌汁 牛乳	ごはん 豚肉のバーベキューソテー 海藻カラフルサラダ もやしのスープ 牛乳			

※材料仕入れ等の都合によりメニューを変更する場合がございます。