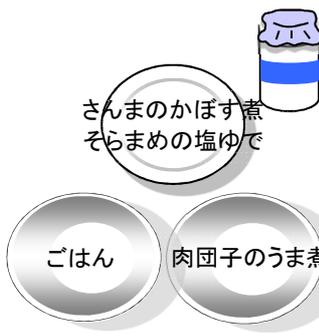
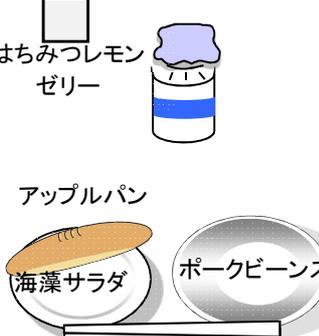
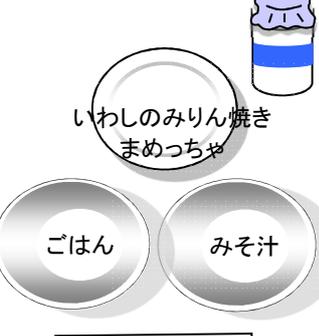
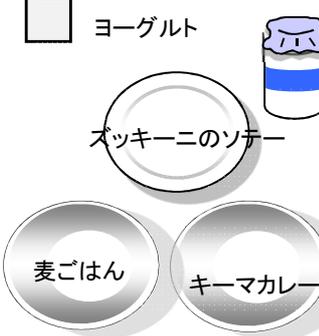


<p>2日 火曜日</p>	 <p>さんまのかぼす煮 そらまめの塩ゆで</p> <p>ごはん 肉団子のうま煮</p>	<p>そらまめについて</p>	<p>2日(火)</p>
		<p>今日はそらまめについて説明します。そらまめはなぜ、この名前がついたと思いますか？そらまめは、さやが空にむかってまっすぐ立つようにつくことから、この名がつけました。原産地は、西アジアやアメリカです。ギリシャやエジプトでは4000年も前から栽培され、世界各国で食べられています。そら豆は今は旬の野菜です。宇部産のそらまめを塩ゆでしました。味やかおりを味わいましょう。</p>	
<p>3日 水曜日</p>	 <p>はちみつレモンゼリー</p> <p>アップルパン 海藻サラダ ポークビーンズ</p>	<p>ポークビーンズについて</p>	<p>3日(水)</p>
		<p>今日はポークビーンズについて説明します。ポークは豚肉、ビーンズは大豆を意味します。豚肉も大豆も、血液や筋肉などの体を作る働きがあり、とても大切な栄養があります。ポークビーンズにはこのほかの材料として、じゃがいも、たまねぎ、しめじ、トマトなどがはいっています。味付けはソースやケチャップなどが入り、洋風なあじつけになっており、パンと食べるとおいしくいただけます。</p>	
<p>4日 木曜日</p>	 <p>いわしのみりん焼き まめつちや</p> <p>ごはん みそ汁</p>	<p>むしばよぼう 虫歯予防デー</p>	<p>4日(木)</p>
		<p>6月4日は虫歯予防デーです。歯をじょうぶに保つことは、健康につながります。80歳まで20本の歯を保てるように、ブラッシングも大切ですが、食べ物や食べ方も大切です。よくかむことは、歯を健康にします。よくかむことで、だ液がたくさんでます。だ液のなかに含まれる酵素は病気を防ぐはたらきをします。また、よくかむことで、消化をよくしたり、あごをじょうぶにしたり、頭のはたらきをよくします。今日の鶏肉のこんこんがらめには、さつまいもやごぼうなどのかたい食べ物があります。しっかりとよくかんで食べる習慣をつけましょう。</p>	
<p>5日 金曜日</p>	 <p>ヨーグルト</p> <p>ズッキーニのソテー</p> <p>麦ごはん キーマカレー</p>	<p>キーマカレーについて</p>	<p>5日(金)</p>
		<p>今日は、キーマカレーについて説明します。キーマというのは、挽肉に意味します。牛肉、ぶた肉、鶏肉などのひきにくを使用します。今日は、山口県産のとりひきにくを使用しています。材料はすべて小さく切っています。じゃがいもやたまねぎ、にんじんなどたくさんの野菜がはいっています。材料がごろごろしていないカレーに仕上がりました。むぎごはんと一緒にいただきます。</p>	