

6月通所だより

～6月予定献立表～

平成30年 6月

寒暖の差が激しく、体調を崩しやすい時期です。
又、食材が痛みやすい時期でもありますので十分にお気を付け下さい。

6月の行事予定

2日	創立25周年記念式典	16日	通所開所日
9日	通所開所日	20日	トッピングカレー
11日	手作りおやつ	23日	通所開所日
13日	3B体操	27日	手作りおやつ
15日	ケーキの日	28日	3B体操
		30日	通所開所日



6月4日は虫歯の日です

1928年、6月4日を語呂合わせで「虫の日」（虫歯予防デー）としたのが始まりです。

今は6月4日～10日が歯の衛生週間となっています。

食べた後の歯磨きも大切ですが、よく噛んで食べる事も虫歯予防に効果的です。よく噛む事で

唾液が分泌され、消化を助けるからです。左右の顎を均等に使い、白米なら30回以上を目標に

モグモグと噛みましょう。よく噛んで、よく磨く。健康な暮らしは歯から始まります。

歯ブラシは毎月交換した方が良いと言われています。

こまめに歯ブラシ確認をして交換依頼を致しますのでよろしくお願ひします。

食中毒の時期に入ります。「肉や魚をよく加熱したから安全」ではありません。食中毒菌がついた生の肉や魚を調理したまな板を水でざっと洗い、そのまま板で切った野菜を生で食べて食中毒を起こす場合もあります。野菜からカットする、同じまな板を使う場合はその都度、洗剤で洗い熱湯をかけるなど予防を心がけましょう。

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				ご飯 鮭の照り焼 大根ナムル みそ汁 フルーツ	♪♪♪♪♪ 25周年式典 さつき苑 ♪♪♪♪♪	ご飯 お肉の焼 ひじき煮付 みそ汁 お祝い菓子
4	5	6	7	8	9	10
ご飯 鯖の照り焼 南瓜の煮 澄まし汁 フルーツ	ご飯 州の甘辛煮 和え物 豆腐スープ 黒ゴマの汁	ご飯 豆腐五目炒 もずく酢 澄まし汁 フルーツ	炊き込ご飯 フリ塩焼き 中華ナムル みそ汁 ゼリー	ご飯・スープ お肉の焼 ・酢豚 ・エビ干り 切干和え物 杏仁豆腐	ご飯 牛肉炒め 冷や奴 みそ汁 鉄分ゼリー	麦ご飯 夏野菜カレー 海藻サラダ フルーツ
ピザ	ミニたい焼き	クッキー	ホームパイ	せんべい		
11	12	13	14	15	16	17
ご飯 魚の香草焼 五目ピザ みそ汁 フルーツ	ご飯 麻婆豆腐 お肉の焼 中華スープ ゼリー	おにぎり 冷やし中華 切干大根煮 フルーツ	ご飯 鮭の照り焼 春雨サラダ わかめスープ 鉄分ゼリー	ご飯 チキン南蛮 ジャムボロ もずくスープ フルーツ	ご飯 鮭の焼 和風酢の物 みそ汁 梅プリン	ご飯 魚の磯辺焼 ハムマリネ みそ汁 ゼリー ゆらり喫茶
☆クレープ	ミニもなか	ピザ	せんべい	ケーキ		
18	19	20	21	22	23	24
ご飯 鶏の照り焼 ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	ご飯 魚の照り焼 もやし和え 豆腐スープ ピザ	☆☆☆☆☆ トッピングカレー 野菜サラダ フルーツ ☆☆☆☆☆	ご飯 ハンバーグ 洋風サラダ コンソメ 南瓜プリン	ご飯 鮭の焼 春雨和え物 澄まし汁 フルーツ	ご飯 和風焼き肉 わかめ酢物 みそ汁 ゼリー	ご飯 フリ照り焼 ササミ和物 みそ汁 ヨーグルト
ピザ	せんべい	クッキー	Fe77フィル	ミニたい焼き		
25	26	27	28	29	30	
いなり寿司 とろろそば 野菜サラダ フルーツ	ご飯 魚の照り焼 芋の旨煮 ミネストローネ ゼリー	ご飯 野菜味噌炒 中華風冷奴 澄まし汁 フルーツ	カツカレー 海藻サラダ フルーツ	ご飯 白身魚の焼 当座煮 みそ汁 フルーツ	ご飯 鶏の焼 中華和え フルーツ ゼリー	
ミニアイス	クッキー	☆林檎ケーキ	ミニもなか	クッキー		

*食材の都合により、急ぎで献立を変更する場合があります。 ☆マーク：手作りおやつ