
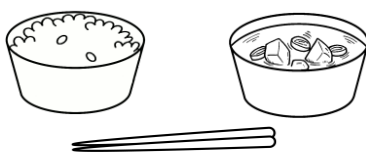
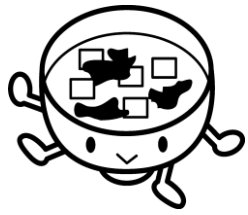

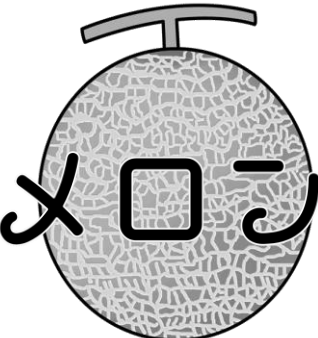


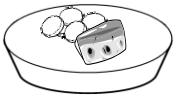
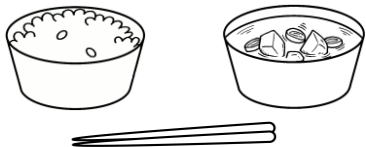
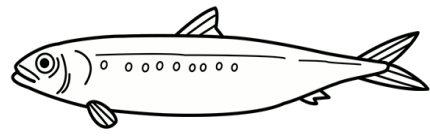


🌸 はいぜんひょう 🌸

6月10日(月) ~ 6月14日(金)

<p>10 日 (月)</p>	<p>ひじきサラダ オムレツ</p>  <p>牛乳</p> <p>コッパン</p> <p>カレービーンズ</p> 	<p>～ひじき～ </p> <p>今日の「ひじきサラダ」のひじきは、長崎県の五島という島でとれたものです。長崎県では、新鮮なひじきがたくさん手に入ります。ひじきには、カルシウムが多く含まれ、歯や骨を丈夫にする働きがあるので、残さず食べましょう。</p>
<p>11 日 (火)</p>	<p>おかかいため さんまのかぼすレモンに</p>  <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>みそしる</p> 	<p>「手前みそ」ということわざがあります。これは、自分の家で作ったみそのことで「自分で作った物を自慢する」という意味に使われます。昔はそれぞれの家庭でみそを作っていたことから生まれた言葉です。 みそ汁は日本の食生活になくてはならない歴史のある料理です。</p> <p>みる みそ汁 </p>
<p>12 日 (水)</p>	<p>ゆのきメロン</p> <p>チーズポテト</p>  <p>牛乳</p> <p>しょくパン</p> <p>ミネストローネ</p> 	<p>メロン </p> <p>日本でメロンが作られたのは、大正時代からと言われています。メロンは、果肉が、赤色・青色・白色のものがあります。果肉が赤色メロンは夕張メロンが有名です。今日のメロンは、佐世保市の柚木町で作られたメロンです。残さず食べましょう。</p>
<p>13 日 (木)</p>	<p>あますキャベツ かきあげ</p>  <p>牛乳</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>うどん</p> 	<p>やめよう! 飲み物で流し込みながら食べる『流し食べ』 </p> <p>よくかまないたべかた </p> <p>数回しかかまないで飲みこむ『早食い』</p>
<p>14 日 (金)</p>	<p>すみそあえ いわしのうめに</p>  <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>けんちん汁</p> 	<p>いわしは、陸にあげるとすぐに弱ってしまうので、「よわし」から「いわし」と呼ばれるようになりました。弱いイメージがあるいわしですが、強い体をつくるための骨や筋肉を作るたんぱく質や無機質がたくさん入っています。</p> <p>弱(いわし) </p>