

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>1日</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>とりにくのくろみつに</p> <p>しろごはん</p> <p>ビーフンじる</p>	<p>2日</p> <p>れいとうみかん</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ピザ</p> <p>にくだんごとアスパラガスのクリームに</p>	<p>3日</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>ごまあえ</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>しろごはん</p> <p>あじのつみれじる</p>	<p>4日</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>アーモンドいりかみかみチップス</p> <p>しろごはん</p> <p>とうふのごもくあんかけ</p> <p>虫歯予防行事食</p>	<p>5日</p> <p>すのもの</p> <p>とうにゅうコーンコロケ</p> <p>たうえのまぜごはん</p> <p>あつあげのみそじる</p> <p>芒種(ぼうしゅ)行事食</p>
<p>8日</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>だいちかりんとう</p> <p>しろごはん</p> <p>ハヤシライス</p>	<p>9日</p> <p>もぐもぐビーンズサラダ</p> <p>じゃがいもとえびのケチャップいため</p> <p>しろごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>虫歯予防行事食</p>	<p>10日</p> <p>メロン</p> <p>ツナサラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>チリコンカン</p>	<p>11日</p> <p>しそひじき</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>しろごはん</p> <p>しろみざかなのうめソースあえ</p> <p>かきたまじる</p>	<p>12日</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>うずらたまごいりミートローフ</p> <p>はだかむぎコパン</p> <p>やさいスープ</p>
<p>15日</p> <p>あまずあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>はちこくごはん</p> <p>とうおんじる</p>	<p>16日</p> <p>ブロッコリーのおひたし</p> <p>たいのなんばんづけ</p> <p>はだかむぎごはん</p> <p>しんじゃがいものうまに</p>	<p>17日</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>とうおんうまからチキン</p> <p>しろごはん</p> <p>むぎむぎスープ</p>	<p>18日</p> <p>ばいにくあえ</p> <p>きくらげのかきあげ</p> <p>あかまいごはん</p> <p>みそじる</p>	<p>19日</p> <p>カラフルあえ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>もちむぎごはん</p> <p>ぶたたまどん</p>
☆☆☆ 地場産物活用週間 ☆☆☆				
<p>22日</p> <p>ナムル</p> <p>もちむぎいりプチプチにくだんごのトマトソースに</p> <p>しろごはん</p> <p>ちゅうかコーンスープ</p>	<p>23日</p> <p>かみかみサラダ</p> <p>わかどりのからあげ</p> <p>しろごはん</p> <p>ぎょそうめんじる</p> <p>愛媛FC コラボメニュー</p>	<p>24日</p> <p>(袋)タルタルソース</p> <p>ポイルやさい</p> <p>じゃこカツ</p> <p>バーガーパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>伊方町の味めぐり</p>	<p>25日</p> <p>こまつなのおひたし</p> <p>さばのしおやき</p> <p>しろごはん</p> <p>いそに</p>	<p>26日</p> <p>レモンドレッシングサラダ</p> <p>アーモンドいりこ</p> <p>コッペパン</p> <p>スパゲッティナポリタン</p>
<p>29日</p> <p>カシューナッツあえ</p> <p>うめえ〜きんぴら</p> <p>しろごはん</p> <p>しみどうふどん</p>	<p>30日</p> <p>ゆずふうみづけ</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>しろごはん</p> <p>きりぼしだいこんのうまに</p>	<p>6月4日～10日は、歯と口の健康週間です！</p> <p>6月は 食育月間</p> <p>よくかむ</p> <p>おやつは時間をきめて</p> <p>食べたらはみがき</p> <p>むし歯を防ごう！</p>		

私たち愛媛FCレティースが、メニューを考えました。かみかみサラダに、さきいかが入っているのがポイントです。かめばかむほど、いかのうま味が感じられ、同時にあごも鍛えられるところが、このサラダのよいところです。実は、スポーツと歯の健康は、とても関係が深いです。正しいかみ合わせは、強くかみしめて力を発揮することができ、身体のバランスをうまくとることができます。みなさんもあごを鍛えることを意識しながら、食べてみてください。

やすだ みみ せんしゅ
安田 美泉 選手

