



蒸し暑くてジメジメした気
温と湿度の多い季節に多く見
られるのが「細菌性」食中毒
です。O-157など十分
に注意しましょう。

調理室より



よく噛むと 脳が活性化

脳は、柔らかいものを食べたときより、固いものを食べたときのほうが活性化します。これは脳細胞の代謝が盛んになり、脳の血流がよくなるためです。また、脳にはストレスを不快な情報としてとらえる扁桃体という部分があり、この部分の活動は噛むことによって抑えられます。噛むことは、頭も気持ちもすっきりさせる効果があります。

先月の『親子バス遠足』は暑い中での行事となりましたが、ご参加ありがとうございました。今回は「町内年長児交流保育」や実習等も予定しています。子ども達の喜ぶ姿が見られると思うと嬉しく思います。もう少しで、梅雨のシーズンに入ります。最近の異常気象の影響が心配ですが、みんなの元気で乗り切りたいと思っています。



日	曜	献立名	行事予定
1	土		衣替え
3	月	ジャージャー麺、おかか和え	
4	火	魚のコーン焼き、カムカムサラダ、味噌汁	さつま芋苗植え
5	水	チャプチェ、ひじきの和え物、中華スープ	
6	木	魚のマヨ味噌焼き、ツナの酢の物、すまし汁	
7	金	ビーフシチュー、かぼちゃサラダ、フルーツ	
8	土		
10	月	ぶっかけそうめん、じゃが芋のごま煮	体育教室(さくら・すみれ) 避難訓練
11	火	魚の揚げ煮、中華風酢の物、豚汁	八久呂太鼓(さくら組)
12	水	お弁当の日	町内年長児交流保育
13	木	焼き魚、ツナサラダ、中華スープ	
14	金	そら豆シチュー、三色ごま和え、フルーツ	内科検診(午後)
15	土		
17	月	ナポリタン、キャベツのごま酢和え	体育教室(すみれ・ばら)
18	火	魚のチーズピカタ、ひじきと大豆の炒り煮、かまぼこのすまし汁	
19	水	豆腐とツナのぼつとん揚げ、ナムル、オニオンスープ	吉中職場体験 (~21日まで)
20	木	煮魚、ごまみそ和え、かに豆腐汁	歯科検診(午後)
21	金	カレーシチュー、ひじきとチーズのサラダ、フルーツ	布団持ち帰り
22	土		食育フェア
24	月	五目ビーフン、切干し大根のごま酢	体育教室(さくら・ばら)
25	火	鶏肉の香草焼き、中華サラダ、ワンタンスープ	六日市学園実習 (~28日まで)
26	水	かぼちゃのグラタン、ブロッコリーのじゃこ和え、ごま味噌汁	八久呂太鼓(さくら組)
27	木	鮭のポテト焼き、三色野菜和え、きのこ汁	身体測定 移動図書交換日 手話教室(さくら組)
28	金	ハヤシシチュー、もやしのサラダ、フルーツ	
29	土		

おたんじょうび
おめでとう

