

お母さん
ありがとう

5月

こんだてひょう

ワゴンには
せんせいといっしょに
とりにいきましよう!

月

火

水

木

金

お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類
★抗酸化作用
★殺菌作用
★口臭・虫歯予防
★腸内環境を整える

テアニン
★リラックス効果
★ストレス軽減

ビタミンC
★抗酸化作用
★免疫力向上
★疲労回復

フッ素
★虫歯予防
★歯質強化

カフェイン
★集中力向上
★覚醒作用
★疲労回復

こんげつのもくひょう
はいぜんや あとかたづけをきちんとしよう!

11 ねがめごはん
さっぱりとしたレモン醤油がおいしいです。

18 ありおのつけごはん
ごはんは左、汁物は右におきましよう。

23(土)
たいくはくせいかい たいくせいかい
練習の成果を発揮しよう!
体育発表会

12 コールスローサラダ
フレッシュフルーツ
「コールスロー」はせん切りキャベツ+マヨネーズ

19 けんまいごはん
1年生 そらまめのさやむき

26 ドライカレー
カレーゴット
カレータルタル

13 ごはん
ふたにのりをつけて
おにぎり

20 みそラーメン
めん
おろし

27 ごはん
どろからあげ
おにぎり

7 早起き
朝ごはん
早起き
朝ごはん

14 ハヤシライス
マンダリンオレンジ
ヤマトセ(はらこめ)

15 おやこどん
メロン
おやこどん
メロン

21 スタミナどん
はらこめ
スタミナどん
はらこめ

28 ココアパン
ツナオムレツ
ココアパン
ツナオムレツ

1 ちまみ
ちまみ
ちまみ

8 さばのみそ汁
ごぼん
さばのみそ汁
ごぼん

22 スリヤポリアン
スリヤポリアン
スリヤポリアン

29 ごぼん
かっぱのさんかくあげ
ごぼん
かっぱのさんかくあげ

※さいのうほうにより、こんだてをへんこうするばあいがあります。