

いただきます



令和7年 6月
第4向陽小学校

みなさんは、ひと口何回かんでからのみ込んでいますか？最近はやわらかい食べ物が多くなり、昔に比べると、かむ回数が減っているといわれています。よくかんで食べることは、飲み込みやすくする以外にも、健康に関わるたくさんの効果があります。普段から、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

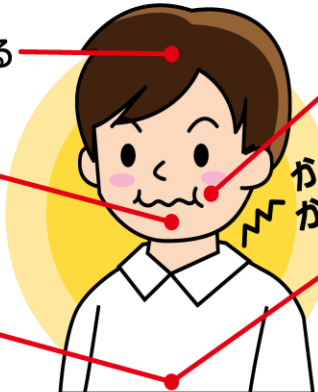
6月は、「かみかみ カルシウム月間」として、かみごたえがあり、カルシウムがしっかりとれる献立を取り入れています。

健康な体づくりは **よくかむ** ことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- 
- ◆ 脳の働きを高める
 - ◆ あごの発達を助ける
 - ◆ 栄養の吸収がよくなる
 - ◆ 虫歯を予防する
 - ◆ 食べ過ぎを防ぐ

「食育基本法」制定から 20 年



食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成 17 (2005) 年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で 20 年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆ 早寝・早起き・朝ごはんで、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆ 家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



世界の料理を味わおう！

6月17日(火)

「2025年大阪・関西万博」開催に伴い、4月から10月の給食では万博参加国の料理が登場します！



今月の世界の料理「エジプト」

献立 グラタン風ムサカ



<エジプトってどんな国？>

<食文化>

人口：約1億647万人
(日本より約1700万人少ない)

面積：約100万km²(日本の2.7倍)

位置：アフリカ大陸の北東端

首都：カイロ

言語：アラビア語

おいしい⇒ザーキーなど

特徴：砂漠と巨大なスフィンクス

主食は、パンや日本と同じジャポニカ米が食べられています。

9割の人が信仰するイスラム教では、豚肉を食べること、お酒を飲むことが禁止されています。それ以外は、ナイル川でとれる魚介類や、穀物、野菜、豆、果物、羊肉、牛肉、鶏肉など豊富な食材使った料理を食べます。

年に1度「ラマダーン」の時期には、日中は食べたり飲んだりせずに、日が沈んだ頃から食事をする習慣があります。

産地情報 ～6月の主な食材の産地をお知らせします～



牛肉 北海道 青森
豚肉 鹿児島・宮崎・愛知他
鶏肉 宮崎・兵庫他
卵 京都

じゃがいも 鹿児島他 たまねぎ 長崎他
人参 徳島他 土生姜 高知
にんにく 青森 もやし 岐阜

米 京都府産
牛乳 南丹市八木町

つばす 岩手
さわら 京都

向日市地元産 たまねぎ なす



6月 きゅうしょくこんだてひょう

～かみかみ カルシウム月間～

日 (曜)	こんだて	赤の食品 からだ 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 からだちょうし 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
6月2日～6日 歯と口の健康週間 (カルシウム350g以上)						
2 (月)	ごはん		こめ		584 22.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうふのごもくに	とうふ とりミンチ ひじき	あぶら さとう	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ		
	キャベツのつるつるいため	ベーコン	マロニー あぶら さとう	キャベツ にら		
3 (火)	ミルクパン		パン		650 24.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まめのミネストローネ	おおふくまめ ベーコン	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん セロリ しめじ トマトかん		
	じゃがチーズ	ベーコン チーズ	じゃがいも バター	たまねぎ パセリ		
4 (水)	ごはん		こめ		614 25.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじのごまずかけ	あじ	こむぎこ かたくりこ あぶら すりごま さとう			
	ひじきのいために キャベツとにんじんのみそしる	ひじき あぶらあげ わかめ みそ	あぶら さとう	にんじん キャベツ たまねぎ にんじん		
5 (木)	こまつなぶたみそどん	ぶたミンチ みそ	こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	こまつな きりぼしだいこん もやし にんじん	597 23.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちゅうかスープ	たまご わかめ とうふ		ほししいたけ キャベツ にんじん ねぎ しょうが		
6 (金)	わかめごはん	わかめ	こめ おぎ		634 22.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃがいものあんかけ	ぶたミンチ	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン		
	だいずとじゃこのあげに	だいず かえりじゃこ	かたくりこ あぶら さとう ごま			
7 (土)	土曜参観 (給食あり)					681 23.3
	チキンカレー	とりにく スキムミルク こなチーズ	こめ おぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト		パインかん みかんかん		
10 (火)	コッペパン (きりめいり)		パン		680 26.3	
	カレー(やきそば)	ぶたにく こなかつお あおのり	ちゅうかそば あぶら	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポテトチャウダー	ひよこまめ ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん まっしゅーお パセリ		
11 (水)	ごはん		こめ		669 23.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげどりのあまずソース	とりにく	こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ		
	ワンタンスープ	ぶたにく	あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし ねぎ		
12 (木)	ごはん		こめ		641 24.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すきやきに	ぎゅうにく やきとうふ	じゃがいも こんにゃく ふ さとう	たまねぎ ごぼう ねぎ		
	キャベツのツナいため	ツナ	ごまあぶら さとう ごま	キャベツ にら		
13 (金)	ごはん		こめ		559 21.8	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きびなごのチーズあげ	きびなご こなチーズ	こむぎこ コーンスターチ あぶら			
	さんしょくやさいのナムル とうふとわかめのみそしる		ごまあぶら ごま	もやし にんじん にら ねぎ		
16 (月)	わかめごはん	わかめ	こめ おぎ		585 20.3	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きりぼしだいこんと じゃがいものにももの	ぶたにく	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	きりぼしだいこ にんじん		
	もやしのあまずあえ	ツナ	さとう	にんじん もやし		

17 (火)		ばんぱくこんだて せかいのごはん 「エジプトリょうり」			685 27.0
	コッペパン		パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	グラタンふうムサカ 	ぎゅうミンチ ぶたミンチ ぎゅうにゅう チーズ	じゃがいも あぶら バター こめこ	なす たまねぎ	
	レンズまめのスープ	ウインナー レンズまめ	あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ	
18 (水)	ねんせい りんかがくしゅう きゅうしよく 5年生 臨海学習 (給食なし)				
	ごはん		こめ		597 24.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にざかな	さば	さとう	しょうが	
	やさしいため		あぶら	キャベツ にんじん もやし にら	
たまねぎのみそしる	とうふ わかめ みそ		ねぎ たまねぎ		
19 (木)	ねんせい りんかがくしゅう きゅうしよく 5年生 臨海学習 (給食なし)				
	ごはん		こめ		585 24.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はっぼうさい	ぶたにく いか	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ	
	だいずのいそに	だいず ひじき	さとう		
20 (金)	ごはん		こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンカツ	とりにく	こむぎこ パンこ あぶら さとう		
	もやしのカレーあじ		あぶら さとう	もやし	
	キャベツのみそしる	とうふ わかめ みそ		キャベツ ねぎ	
23 (月)	げんまいいりごはん		こめ げんまい		571 22.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボーなす	ぶたミンチ みそ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なす にら	
	じゃこのカレーふうみあげ	かえりじゃこ あおのり	こむぎこ あぶら		
24 (火)	バターパン		パン		662 21.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきコロッケ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	じゃがいも あぶら さとう パンこ	たまねぎ	
	やさしいっぱいスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	
25 (水)	ごはん		こめ		645 23.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かしわのこはくあげ	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	
	ひじきのソテー	ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン にら	
	キャベツとたまねぎのみそしる	わかめ みそ		キャベツ たまねぎ ねぎ	
26 (木)	ごはん		こめ		614 25.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さかなのてりやき	さわら	さとう かたくりこ		
	きりぼしだいこんのにつけ	あぶらあげ	さとう	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	
	やさいのすましじる	わかめ			
27 (金)	むぎごはん		こめ むぎ		664 22.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ドライカレー	ひよこまめ ぎゅうミンチ	あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく	
	カントリーポテト	こなチーズ	じゃがいも あぶら		
	もやしスープ	ベーコン		コーン もやし ねぎ	
30 (月)	ぶたどん	ぶたにく	こめ こんにゃく さとう	しょうが たまねぎ	662 26.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	こまつないため	ツナ	ごまあぶら さとう すりごま	こまつな もやし にんじん	
	みなづき		こむぎこ じょうしんこ さとう		