

いただきます



令和8年6月
第4向陽小学校

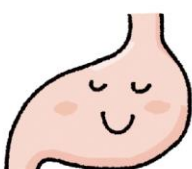
みなさんは、一口で何回くらいかんでから飲みこんでいますか？最近では、やわらかい食べ物が増え、昔にくらべて「かむ回数」が減っているといわれています。なんと、縄文時代の人々は、1回の食事で4000回もかんでいたそうです。それに比べて、現代のわたしたちは約600回とかむ回数がとても少なくなっています。よくかんで食べることは、食べ物を飲みこみやすくするだけではありません。健康によい効果がたくさんあります。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえがある献立を取り入れています。毎日の食事で「あと5回かんでみよう!」を意識してみましょう。



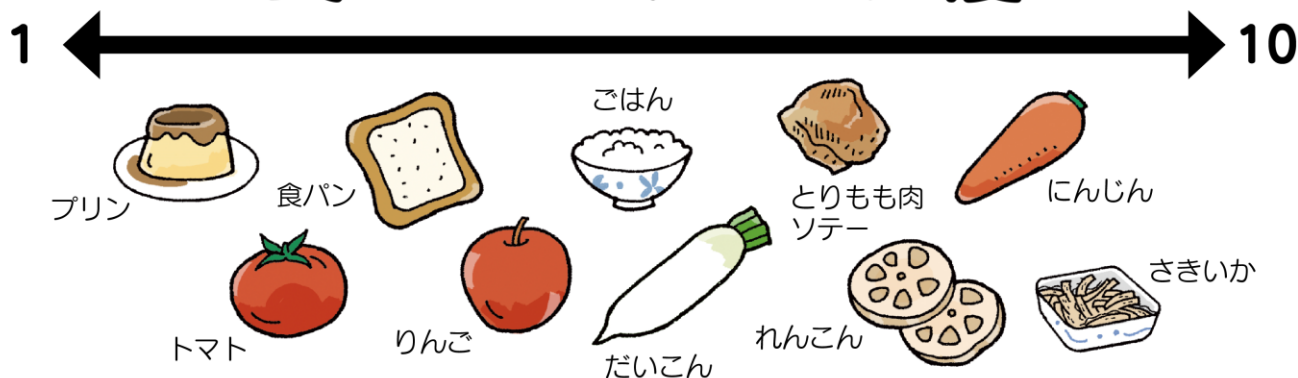
よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかったり、食べすぎを防いだり、歯やあごをじょうぶにすることができます。「かむ力」をつけるためには、かみごたえのある食べ物を食べることも大切です。

食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



給食レシピ



水無月

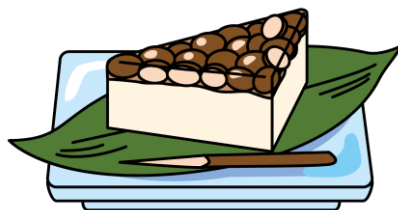
〈材料4人分〉

薄力粉	25g
上新粉	10g
上白糖	20g
水	60g
甘納豆	12g
アルミカップ	4個

〈作り方〉

- ①薄力粉・上新粉・上白糖を合わせ、水を入れ、よく混ぜる。
- ②アルミカップに①を流し入れ甘納豆をちらす。
- ③蒸し器で20ほど蒸す。

「水無月（みなづき）」は、6月30日の「夏越の祓（なごしのはらえ）」に食べる伝統的なお菓子です。氷を模した三角形のういろうの上に、邪気払いの意味を持つ小豆をのせており、1年の残り半分の無病息災を祈願します。



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 宮崎 他
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 長崎他 もやし 岐阜
えのき 長野 切干干根 宮崎
コーン 北海道

米 京都府産
牛乳 南丹市八木町

さば 長崎他
はまち 岩手

向日市地元産 たまねぎ なす

なすは向日市の特産品です。





6月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	赤の食品 あかしょくひん からだ 体をつくる	黄の食品 きょくひん エネルギーのもと	緑の食品 みどりしょくひん からだちようし 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
1 (月)	ごはん		こめ		642 23.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かしわのあまからに	とりにく	あぶら さとう かたくりこ	しょうが		
	キャベツのソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ にんじん		
	わかめのスープ	わかめ		コーン ねぎ しょうが		
2 (火)	コッペパン		パン		626 23.1	
	イチゴジャム		イチゴジャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナポテトのチーズやき	ツナ チーズ おおふくまめ	じゃがいも あぶら エッグケア	たまねぎ パセリ		
	ようふうもやしスープ	ベーコン		もやし コーン パセリ		
3 (水)	とりそぼろどん	とりミンチ	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが	573 23.7	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	もやしのあまずに	ツナ	さとう	もやし にんじん		
	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		
6月4日～10日 歯と口の健康週間 がつ にち にち は くち けんこうしゅうかん						
4 (木)	ごはん		こめ		666 23.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわのカレーあげ	ちくわ	こむぎこ あぶら			
	ごぼうのみそいため	ぶたミンチ みそ	ごまあぶら さとう かたくりこ	ごぼう にんじん にら しょうが		
	すましじる	とうふ		えのきたけ ねぎ		
5 (金)	ごはん		こめ		533 20.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきざかな(ししゃも)	ししゃも				
	やさしいため		あぶら	キャベツ にんじん にら もやし		
	とうふのみそしる	とうふ わかめ みそ		ねぎ		
6 (土)	土曜参観 (給食あり) どよう さんかん きゅうしょく					693 22.2
	ポークカレー	ぶたにく 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 セロリー すりおろしりんご		
	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		りんごかん		
9 (火)	あじつけパン		パン		627 21.3	
	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 マッシュルーム パセリ		
	バリバリやさしいため		あぶら	キャベツ にんじん にら もやし		
10 (水)	ごはん		こめ		638 25.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にざかな(さば)	さば	さとう	しょうが		
	くきわかめのきんぴら	くきわかめ ひらてん	ごまあぶら さとう	さんどまめ にんじん		
	じゃがものみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ		
11 (木)	ごはん		こめ		597 25.4	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのバーベキューソース	とりにく	さとう	すりおろしりんご しょうが にんにく レモンじる		
	もやしとツナのソテー	ツナ	さとう あぶら	にんじん もやし		
	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 パセリ		
12 (金)	ぶたキムチいため	ぶたにく	こめ あぶら	はくさいキムチ にんじん	557 25.4	
	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			
	キャベツのみそしる	とうふ わかめ みそ		キャベツ ねぎ		

15 (月)	わかめごはん	わかめ	ごはん おぎ		613 19.4
	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	
	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	
16 (火)	セルフサンド(やきそば)	ぶたにく こなかつお あおのり	パン めん あぶら	しょうが にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ	553 21.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	オニオンスープ	ベーコン	あぶら	たまねぎ にんじん セロリー こまつな	
17 (水)	ごはん		こめ		633 24.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さかなのてりやき(はまち)	はまち	さとう かたくりこ		
	キャベツのつるつるいため	ベーコン	あぶら さとう	キャベツ マロニー 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	
18 (木)	ドライカレー	ひよこまめ ギューミンチ	こめ おぎ あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく	596 21.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ワントンスープ	ぶたにく	あぶら ごまあぶら ワンタン	しょうが にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ キャベツ もやし	
19 (金)	ごはん		こめ		679 27.2
	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		
	ひじきのいために	ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん	
	キャベツとにんじんのみそしる	みそ わかめ		キャベツ たまねぎ にんじん	
22 (月)	ツナごはん	ツナ	こめ	にんじん えだまめ	579 21.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キャベツととりにくのみそいため	とりにく みそ	あぶら	しょうが にんにく キャベツ ピーマン	
	ABCスープ	ベーコン	マカロニ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	
23 (火)	ミルクパン		パン		627 20.6
	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	にんにく たまねぎ にんじん セロリー しめじ トマトかん	
	カントリーポテト	こなチーズ	じゃがいも あぶら		
24 (水)	にくみそどん	ぶたミンチ	こめ あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが きりぼしだいこん にんにく キャベツ	612 23.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	くきわかめのすましじる	とうふ くきわかめ		えのきたけ ねぎ	
25 (木)	ごはん		こめ		596 24.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はっぼうさい	ぶたにく かまぼこ	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		
26 (金)	ごはん		こめ		631 25.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのさっぱりに	とりにく	さとう	しょうが にんにく	
	なつやさいのみそいため	ぶたミンチ みそ	あぶら さとう ごまあぶら	にんにく ピーマン あかピーマン	
	かきたまじる	たまご とうふ わかめ		にんじん ねぎ	
29 (月)	げんまいいりごはん		こめ げんまい		565 20.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボーなす	ぶたミンチ	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく なす たまねぎにんじん たけのこ ほししいたけ にら	
	じゃこのカレーふうみあげ	かたくちいわし あおのり	こむぎこ あぶら		
30 (火)	コッペパン		パン		682 26.9
	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	あぶら かたくりこ	しょうが	
	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	
	みなづき	あまなっとう	こむぎこ じょうしんこ さとう		

※食材の入荷状況等都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。