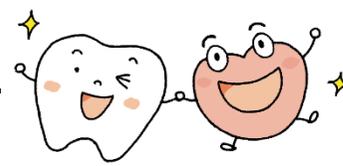


# 給食だより

令和4年6月  
長岡第十小学校

## よく噛んで食べよう!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

それに合わせて、給食では、6日からの1週間をかみかみ週間として、よく噛めるような食材や、噛むための歯を作るカルシウムが豊富な食材を使ったメニューを取り入れています。

よく噛んで食べることは体にとても良い働きがあります。この機会に是非ご家庭でも、家族みんなで意識してみてくださいね。

## かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の時代はとてめにかたい食べ物が多く、今より6倍も多く噛んで食べていたそうです。よく噛むことで起こる良いことは「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう!

食材そのものの味が分かるようになります。



満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。

ひ  
ひまんよぼう  
肥満予防

み  
みかくはったつ  
味覚の発達



こ  
ことばはつおん  
言葉の発音  
はっきり



アゴや首の筋肉が発達し、発音はしやすくなります。

ぜ  
ぜんりよくとうきゅう  
全力投球



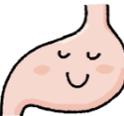
かみしめることで力を出しやすくなります。

の  
のうはったつ  
脳の発達



血流がよくなり、脳がよく働きます。

い  
いちようかいちよう  
胃腸快調



食材が小さくなり、胃の負担が減ります。

が  
よぼう  
がん予防



だ液には、がんになりにくくする効果があります。

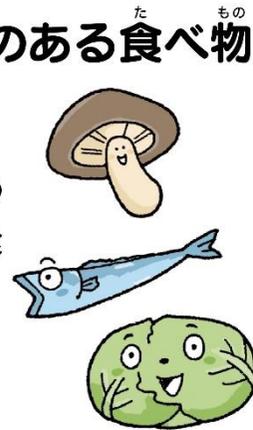
は  
はびようき  
歯の病気  
予防



だ液がよく出て、虫歯になりにくくなります。

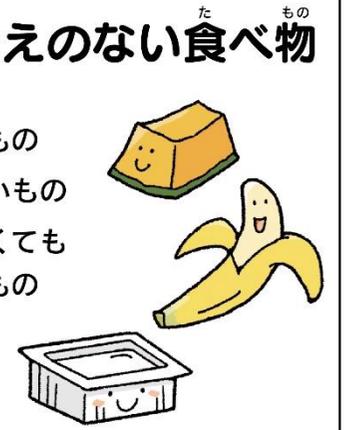
## かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



## かみごたえのない食べ物

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



噛む回数を増やすためには、噛むことを意識するだけでなく、食事を変えてみることも大切です。よく噛める食べ物を積極的に取り入れたたり、食材を大きく切ったり、飲み物などで流しこまないようにするなど、できることを考えてみましょう。

## 夏越の祓(なごしのはらえ)



京都では1年の半分を無事に過ごせたことを喜び、あと半分も元気で暮らせるようにと願いを込めて6月30日に「夏越しの祓」という行事が行われます。この日には、茅の輪くぐりをしたり、人形(ひとがた)に悪い気を移して、川に流したり、和菓子の「水無月」を食べます。給食でも、30日に給食室で手作りをした「水無月」が登場します。京都の伝統的なお菓子をお楽しみに!



## みなづき

夏の暑さをしのげるように氷を模して作られていて、悪いものを追い払う力があるとされる「小豆」が使われています。

○材料(4人分)

- 小麦粉 30g
- 上新粉 10g
- 砂糖 20g
- 水 50ml
- 甘納豆(小豆) 10g
- 銀ケース 4個

○作り方

- ① 小麦粉、上新粉、砂糖を併せてふるっておく。
- ② 甘納豆をホイルケースに数粒入れる。
- ③ ①に水を入れてよく混ぜ、カップに流しいれる。
- ④ 蒸し器で10分蒸す。

★小豆は上に乗せても良い。

# 令和4年6月 こんだてひょう

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名				栄養価 エネルギー たんぱく質
		体をつくるものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギーのもとになる (きいろ)	エネルギー	
1 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのパーベキューソース もやしのあまずに じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん にんにく	もやし しょうが レモン	こめ じゃがいも さとう	655 26.4
2 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう とうふのごもくに キャベツのツナいため	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ツナ	キャベツ にんじん ごぼう	たまねぎ ねぎ にら	こめ さとう ごま	596 25.1
3 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ やさしいごまいため とうふのみそしる	ぎゅうにゅう たこ さば しらずほし	キャベツ とうもろこし しょうが	ほうれんそう ねぎ	こめ あぶら かたくりこ ごま	638 26.3
6 (月)	たこめし ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのいためナムル こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう たこ ぶたにく あぶらあげ	こまつな きりぼしだいこん ねぎ	にんじん にら しいたけ	こめ じゃがいも さとう ごま	568 23.6
7 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン キャベツのソテー まっचाプリン	ぎゅうにゅう だいち ぎゅうにく スキムミルク	たまねぎ にんじん	キャベツ にんにく	パン じゃがいも あぶら	695 30.9
8 (水)	こまつなぶたみそどん ぎゅうにゅう くきわかめのすましじる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くきわかめ	もやし にんじん えのきだけ	こまつな たけのこ きりぼしだいこん	こめ さとう ごま かたくりこ	597 22.8
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい (えび) だいちとじゃこのあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち えび	キャベツ もやし にんじん しいたけ	たまねぎ たけのこ しょうが	こめ あぶら かたくりこ	591 24.9
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ししやもからあげ はりはりキムチ たまごスープ	ぎゅうにゅう ししやも たまご かまぼこ	キムチ きりぼしだいこん ねぎ	キャベツ にんじん にら	こめ あぶら かたくりこ	612 24
13 (月)	ポークカレー ぎゅうにゅう みかんのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	みかん りんご しょうが	こめ じゃがいも むぎ こむぎこ	692 21.7
14 (火)	セレクトジャムサンド(ブルーベリージャム・マーマレードジャム) ぎゅうにゅう カントリーポテト まめのミネストローネ	ぎゅうにゅう おおふくまめ ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん セロリー	トマト しめじ にんにく	パン あぶら ジャム	635 20.6
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さかなのてりやき くきわかめのきんぴら きゃべつとにんじのみそしる	ぎゅうにゅう さわら くきわかめ さつまあげ	キャベツ にんじん	たまねぎ さんどまめ	こめ さとう ごま かたくりこ	567 22.4
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものあんかけ キャベツのつるつるいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん にら しいたけ	キャベツ ピーマン しょうが	こめ じゃがいも マロニー さとう	611 18.2
17 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いかとだいちのチリソース いとかんてんのスープ	ぎゅうにゅう いか ベーコン だいち	キャベツ にんじん しょうが にんにく	チンゲンサイ かんてん しいたけ	こめ あぶら かたくりこ さとう	596 21.8
20 (月)	とりそぼろどん ぎゅうにゅう きゅうりのちゅうかいため かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	きゅうり にんじん しいたけ	たまねぎ ねぎ しょうが	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	588 25.6
21 (火)	バターパン ぎゅうにゅう やきコロッケ やさしいっぱいスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく ぶたにく	キャベツ にんじん	たまねぎ	パン じゃがいも パンこ さとう	667 21.6
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな (さば) なつやさしいみそいため すましじる	ぎゅうにゅう とうふ さば ぶたにく	なす あかピーマン えのきだけ	ピーマン ねぎ にんにく	こめ さとう あぶら ごまあぶら	645 28.8
23 (木)	ドライカレー (ひよこまめ) ぎゅうにゅう ABCスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン ひよこまめ	たまねぎ とうもろこし ピーマン にんにく	キャベツ にんじん パセリ	こめ むぎ マカロニ あぶら	629 23.1
24 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あげどりのあまぎソース ひじきのいために きゃべつとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき	キャベツ にんじん しょうが	たまねぎ ねぎ	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ	697 25.2
27 (月)	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーなす じゃこのカレーふうみあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし あおのり	なす にんじん にら しいたけ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	こめ あぶら げんまい こむぎこ	590 21.4
28 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう ポテトチャウダー キャベツとウインナーのソテー	ぎゅうにゅう ひよこまめ ウインナー ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ マッシュルーム	キャベツ にんじん パセリ	ミルクパン じゃがいも こむぎこ あぶら	624 23
29 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ やさいいため たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ あじ わかめ	キャベツ もやし ねぎ	たまねぎ にんじん にら	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ	603 24.3
30 (木)	【なごしのはらえ】 わかめごはん ぎゅうにゅう ひじきのソテー きりぼしだいこんとじゃがいものにも みなづき	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき わかめ	こんやく にんじん にら	とうもろこし きりぼしだいこん	こめ じゃがいも むぎ こむぎこ	650 19.3

かみかみしゅうかん



～6月の主な食材の産地(資料提供(財)京都府学校給食会)～ 食材の安全性は、確認の上、使用しています。

米 京都 麦 福井  
牛乳 京都

さば 京都 さわら 京都  
つばす 京都 きびなご 長崎  
あじ 佐賀・長崎 他 たこ 大分 他  
ししやも アイスランド いか 北太平洋  
えび ミャンマー

じゃがいも 長崎 他 セロリー 静岡 他  
にんじん 長崎 他 にら 高知  
しょうが 高知 小松菜 京都 他  
にんにく 青森 他 チンゲンサイ 愛知 他  
パセリ 香川 他 もやし 岐阜

地元産(長岡京市産)  
たまねぎ なす  
じゃがいも きゅうり

牛肉 北海道 鶏肉 京都  
豚肉 愛知 鶏卵 京都  
大豆 北海道 大福豆 北海道  
ひよこ豆 アメリカ

