



6月 こんだてひょう



久慈拓陽支援学校

朝食 (あさ)		昼食 (ひる)		血や肉になる あか	熱や力になる き	体の調子を整える みどり	夕食 (よる)	おやつ	コメント
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 1日(月) 運動会代休(小・中学部のみ) ※高等部は通常登校で、給食があります </div> 									
1 げつ 月	当日帰舎	ごもくたきこみごはん ぎゅうにゅう かきたまじる こもちししゃもフライ すきこんぶとさつまいものにも ポイルキャベツ オレンジ 【高780kcal】	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご のり こもちししゃも すきこんぶ こおりどうふ	こめ おおむぎ きょうかまい さとう かたくり こめあぶら さつまいも	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ グリーンピース はねぎ キャベツ オレンジ	男子リクエストメニュー ぎゅうどん キムチじる フレンチサラダ アロエヨーグルト	ムーンライト うまいぼう	♪お知らせ♪ コメント欄には、毎日の こんだて名★ に対する コメントを記しています。	
2 か 火	ごはん みそしる いりどうふ なめたけあえ のりのつくだに バナナ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう あさりとえのきだけのスープ ♪ぶたにくのみそステーキ★ マカロニサラダ ブロッコリーそえ 【小637kcal : 中・高758kcal】	ぎゅうにゅう あさり どうふ ぶたにく みそ ロースハム のりつくだに	こめ おおむぎ きょうかまい さとう ごまあぶら マカロニ	たまねぎ えのきだけ しそは きゅうり にんじん とうもろこし ブロッコリー	ごはん ジュリアンスープ たらフライ・タルタルソース もやしとやきぶたのサラダ ポイルキャベツ アメリカンチェリー	あげいちばん ビスコ	♪印=新メニュー です。 豚肉を合わせ味噌の調味料に 漬け込んで、じっくり焼いて います。	
3 すい 水	ごはん みそしる いりたまご おひたし のりのつくだに オレンジ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる いそじゃが だいこんサラダ ようなし ●かみかみこんぶ 【小652kcal : 中・高772kcal】	ぎゅうにゅう とうふ みそ ちくわ ほたて ロースハム かみかみこんぶ	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも こんにやく こめあぶら さとう フレンチドレッシング ごま	なめこ ねぎ にんじん たまねぎ いんげん しょうが だいこん かいわれな ようなし	ごはん みそしる はっほうさい ハムとれんこんのサラダ オレンジ	ポテコ エリーゼ	よくかむって大切 6月はむし歯予防月間でもあ ります。よくかんで食べると だ液がよく出てむし歯予防に もつながるのです。 そこで3(水)、9(火)~12(金) はよくかんで食べる練習がで きる食べ物を給食に取り入れ ました。(●印)	
4 もく 木	ごはん みそしる ポイルウインナー やさしいため あじつけのり マーコット ヤクルト	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう ワンタンスープ ひじきいりあつやきたまご ポイルキャベツ アメリカンチェリー 【小626kcal : 中・高750kcal】	ぎゅうにゅう やきぶた しらす なると たまご スキムミルク ひじき	こめ おおむぎ きょうかまい ごま さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース エリンギ もやし しいたけ キャベツ アメリカンチェリー	ひえごはん すましじる さばのカレーやき ごもくきんぴら スパゲティーサラダ バナナ	チーズビット ルーベラ		
5 きん 金	ごはん みそしる ちくぜんに しらすあえ きゅうりづけ グレープフルーツ ヤクルト	コッペパン ぎゅうにゅう ビーンズシチュー ひじきいりとりつくね ブロッコリー・トマトそえ 【小623kcal : 中・高744kcal】	ぎゅうにゅう ベーコン だいず インゲンまめ エジプトまめ スキムミルク ひじきいりとりつくね	こめ おおむぎ じゃがいも	りんごジャム にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト	き 帰 省 日			
8 げつ 月	当日帰舎	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう みそしる うのはなひじきコロッケ アーモンドあえ バナナ 【小622kcal : 中・高754kcal】	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご みそ	こめ おおむぎ きょうかまい さとう こめあぶら アーモンド	えだまめ だいこん にんじん ほうれんそう もやし バナナ	ハヤシライス マメツナサラダ フルーツヨーグルト	サッポロポテト バーベQあじ ルマンド	3(水)…かみかみ昆布 9(火)…ぶどうグミ 10(水)…青のり小魚 11(木)…たくあん漬 12(金)…かみかみ大豆	
9 か 火	ごはん みそしる ひじきいりあつやきたまご かわりきりほしに ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる さけのみそマヨネーズやき わふうすぶた ポイルキャベツ ●ぶどうグミ 【小612kcal : 中・高732kcal】	ぎゅうにゅう みそ さけ チーズ ぶたにく	こめ おおむぎ きょうかまい かたくり こめあぶら さとう グミ	はくさい にんじん パセリ しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ	ちくぜんごはん みそしる とりのからあげ ごまあえ そえもの(くしげつ・チェリ)	うめのかまき カブリコミニ		
10 すい 水	ごはん みそしる いわしのきゅうに ちゅうかふうおひたし ふりかけ アメリカンチェリー ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる はんぺんフライ ちくぜんに ポイルキャベツ ●あおのりこざかな 【小600kcal : 中・高744kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ はんぺん たまご とりにく あおのり こざかな	こめ おおむぎ きょうかまい こむぎこ ぼんこ こめあぶら こんにやく さとう	だいこん にんじん ごぼう たけのこ きぬさや キャベツ	ごはん かふうスープ あつあげマーボー ハンサンスー オレンジ	ハッピーターン キットカット	おうちでもかみかみえのある おやつを取り入れてみては いかがでしょうか?	
11 もく 木	ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー やきのり キウイフルーツ ヤクルト	アマランサスごはん ぎゅうにゅう みそしる よしのに ハムとキャベツのごまネーズあえ ●たくあん パイナップル 【小624kcal : 中・高755kcal】	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく ちくわ ロースハム	こめ おおむぎ きょうかまい アマランサス こんにやく さといも こめあぶら さとう かたくりこ ごま	なめこ ねぎ にんじん たけのこ きぬさや キャベツ ピーマン あかピーマン だいこん パイン	ごはん とんじる★ さけのあまみそやき ナムルふうびたし つぼづけ プリン	かたあげポテト トッポミニ	と 具 だ く さ ん の 汁 の は 栄 養 が た っ ぷ り ! 野 菜 が ち よ っ ぴ り 苦 手 で も 、 よ く 食 べ て く れ ま す 。	
12 きん 金	ごはん みそしる きのこしのだに さんしょくあえ つぼづけ バナナ ヤクルト	ごもくソースやきそば ぎゅうにゅう わかめとツナのあえもの★ ●かみかみだいず ヨーグルト バナナ 【小639kcal : 中・高716kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ まぐろ まんてんだいず ヨーグルト	ちゅうかめん こめあぶら さとう アーモンドロースト	もやし にんじん キャベツ ピーマン しいたけ べにしょうが かいわれな バナナ	き 帰 省 日		わ か め と ツ ナ 、 キ ャ ベ ツ な ど を し ょう ゆ & マ ヨ ネ ー ズ で 和 え ま す 。 ア ク セ ン ト に ア ー モ ン ド を 加 え ま し た 。	

※都合により、献立及び食材が変更になる場合があります。
※お気付きの点等ございましたら、学級担任または保健部担当：越戸までお寄せ下さい。

～うらに続きます～

6月 食育だより

食べたいものをおいしく食べるためには、
歯と口の健康が大切です。また、よくかんで
食べると、唾液がたくさん出て、食べ物で酸性
に傾いた口の中を元の状態に戻し、食べかすを
落とすので、虫歯予防につながります。



かみごたえのある食品

かむ力をつけるためには、やわらかい食品だけではなく、かみごたえのある食品も食べてみてはいかがでしょうか。

食物繊維が多い	ごぼう・にんじん・セロリ・ほうれんそう・こんぶ・しいたけ・しめじなど
筋繊維がかたい	牛肉・豚肉など
水分が少ない	するめ・干しいも・ドライフルーツ(ぶどう、プルーンなど)・いわしの丸干し・フランスパンなど
弾力があるもの	こんにやく・グミキャンディーなど



	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	夕食 (よる)	おやつ	コメント
			あか	き	みどり			
15 げつ 月	当日帰舎 とうじつきしゃ	むぎごはん ぎゅうにゅう ひつつみじる やきざかな いなかに ポイルキャベツ バナナ 【小630kcal：中・高752kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく にじます ちくわ	こめ おおむぎ きょうかまい こむぎこ こんにやく さいとも こめあぶら さとう	ごぼう にんじん ねぎ たけのこ えだまめ キャベツ バナナ	ごはん みそしる スコッチエッグ★ くきわかめのサラダ ポイルキャベツ そえもの (レモン・チェリー)	ほたほたやき いちごポッキー	ゆで玉子をハンバーグ生地で つ包み、小麦粉・卵・パン粉の ころもをつけて揚げています、 ポリウレームのある一品です。
16 か 火	ごはん みそしる プレーンオムレツ★ やさしいため★ ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう わかたけスープ まつかぜやき ハムとキャベツのしょうゆごまネーズ ブロッコリーそえ マンゴー 【小632kcal：中・高738kcal】	ぎゅうにゅう わかめ とりにく スキムミルク たまご みそ ロースハム	こめ おおむぎ きょうかまい ごま ばんこ こめあぶら さとう	にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ ピーマン あかピーマン ブロッコリー マンゴー	ごはん むらくもじる さけのからあげ・やさしいあんかけ ポテトサラダ グレープフルーツ	ばりんこ ノアール うずやきサンド	朝食ご飯をもりもり食べて元気 エネルギーをチャージ！ 実習ももうひと頑張りです。
17 すい 水	ごはん みそしる はくさいのごもくに ポイルささかまほこ つぼづけ バナナ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる かふうたまごやき あげシューマイ ポイルキャベツ オレンジ 【小642kcal：中・高740kcal】	ぎゅうにゅう わかめ みそ たまご スキムミルク ぶたにく	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ こめあぶら さとう かたくり	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ オレンジ	ごはん ミネストローネ にこみハンバーグ★ マカロニサラダ ブロッコリーそえ そえもの (レモン・チェリー)	ベビースター チョココ	たまご 玉ねぎをたっぷり使い、デミ グラスソースでじっくり煮込 んでいます。
18 もく 木	ごはん みそしる さんまかんろに かわりなめたけあえ ふりかけ パイン ヤクルト	ひえごはん ぎゅうにゅう みちのくじる とんかつ かいそうサラダ ブロッコリー・レモン・チェリーそえ 【小630kcal：中・高762kcal】	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく たまご かいそう いか あさり	こめ おおむぎ きょうかまい ひえ こんにやく こむぎこ ばんこ こめあぶら	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり ブロッコリー レモン さくらんぼ	ごはん みそしる ぶたキムチどうぶ☆ ちゅうかふうおひたし バナナ	しみチョコミニ まがりせんべい	ビタミンB1を多く含む豚肉。 疲労や食欲の回復にオススメ です。実習の疲れは豚肉のパ ワーで吹き飛ばしましょう！
19 きん 金	ごはん みそしる なすのごもくに からしあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	【食育の日メニュー】Noしょうゆday★ コッペパン ぎゅうにゅう イタリアンスープ チキンカレーニエル ポイルキャベツ バナナ 【小618kcal：中・高714kcal】	ぎゅうにゅう ベーコン たまご パルメザンチーズ とりにく	コッペパン キャラメルクリーム ばんこ こむぎこ バター	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう キャベツ バナナ	き 帰 省 日	き 帰 省 日	こんげつ しょくいく ひ 今月の食育の日 パンの日はシチューやスープ 類など、塩分を多く含む献立 が多くなりがちです。できる だけ掛けしょうゆ・ソースを しない食生活を心がけましょ う。 6月は 食育月間です
22 げつ 月	当日帰舎 とうじつきしゃ	えびとじゃこのピラフ ぎゅうにゅう ジュリアンスープ ようふうたまごやき ブロッコリーそえ オレンジ 【小601kcal：中・高726kcal】	ぎゅうにゅう えび しらす たまご スキムミルク ベーコン チーズ	こめ おおむぎ きょうかまい たまご スキムミルク ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん エリンギ キャベツ グリーンピース ブロッコリー オレンジ	ごはん ワントンスープ ぶたにくのスタミナやき コールスロー ブロッコリーそえ スポロン	たべっこどうぶつ チーズアーモンド	ただけ掛けしょうゆ・ソースを しない食生活を心がけましょ う。
23 か 火	ごはん みそしる なっとう さつまあげとやさしいソテー やきのり キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる さばのちようせんやき にくじゃが ポイルキャベツ はくとうジュレ 【小673kcal：中・高796kcal】	ぎゅうにゅう ふのり みそ さば ぶたにく じゃがいも しらたき さとう	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ にんじん グリンピース キャベツ	ごはん ビーフシチュー ホウレンソウとチーズのオムレツ ブロッコリー・トマトそえ りんごゼリー	ソフトサラダ チョコリエール	かたくりこ 片栗粉をつけてカラリと揚げ たたらを酢豚風に仕上げしてい ます。
24 すい 水	ごはん みそしる にくだんごとやさしいのもの いそあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう すましじる とうふチャンプル かにふうみサラダ ふりかけ バナナ 【小653kcal：中・高775kcal】	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ みそ かにかまぼこ	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ ピーフン ごまあぶら さとう ごま	ねぎ にんじん たまねぎ もやし にら キャベツ レタス きゅうり トマト とうもろこし バナナ	ごはん みそしる たらすぶたふう☆ だいこんサラダ さくらんぼ	ハーベスト ヨーグルト	かたくりこ 片栗粉をつけてカラリと揚げ たたらを酢豚風に仕上げしてい ます。
25 もく 木	ごはん みそしる ごもくやさしいくだんご やさしいため のりのつくだに なつみかん ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたにくとブロッコリーのちゅうかいため シルバーサラダ のりのつくだに オレンジ 【小666kcal：中・高796kcal】	ぎゅうにゅう こおろどうふ みそ ぶたにく ロースハム のりつくだに	こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら さとう かたくり はるさめ しらたき	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー ねぎ れんこん にんにく しょうが きゅうり みかん とうもろこし オレンジ	ごはん みそしる ぎせいどうふ おいかメンチ★ ポイルキャベツ (にんじんいり) マンゴー	じゃがビー カントリーマアム	しるしん ♪印=新メニュー です。 ぷりぷり食感のいかとカリカ リのころもがおいしいいかメ ンチです。
26 きん 金	ごはん みそしる やきざかな ひじきのかわりいために ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	サンドウィッチ (ブルーベリージャム・ツナ) ★ ぎゅうにゅう かぼちゃのスープ だいこんときゅうりのハムサラダ さくらんぼ 【小619kcal：中・高774kcal】	ぎゅうにゅう まぐる ロースハム だいず	しよくばん さとう バター ごま	パセリ ブルーベリージャム かぼちゃ たまねぎ だいこん きゅうり にんじん かわいれだいこん さくらんぼ	き 帰 省 日	き 帰 省 日	リクエストにお応えして、 人気のサンドウィッチにツナ サンドが仲間入りしました！
29 げつ 月	当日帰舎 とうじつきしゃ	もちむぎいりごはん★ ぎゅうにゅう みそしる はっほうさい ポテトサラダ ふりかけ バナナ 【小643kcal：中・高762kcal】	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ とりにく えび いか うずらたまご	こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら かたくりこ ごまあぶら マッシュポテト ごま	ねぎ にんじん はくさい たけのこ チンゲンツァイ きくらげ しょうが きゅうり とうもろこし いんげん バナナ	ごはん いそスープ ぎゅうにくとタガツツァイのオムレツのため スパゲティーサラダ アメリカンチェリー	ホームパイ えびせん	ぷちぷちとした食感のもち麦 は、食物せんい量が白米の 20倍以上！。便秘にも効果 が期待されます。
30 か 火	ごはん みそしる ほうれんそうたまごまき ごもくきんぴら ふりかけ さくらんぼ★ ヤクルト	だいずいりじゃこごはん ぎゅうにゅう みそしる ツナカレーコロッケ いそべあえ レモン・チェリーそえ 【小613kcal：中・高736kcal】	ぎゅうにゅう だいず しらす みそ まぐる スキムミルク たまご のりつくだに	こめ おおむぎ きょうかまい マッシュポテト バター こむぎこ ばんこ こめあぶら	えだまめ にんじん はくさい たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう もやし レモン さくらんぼ	シーフードカレー ごぼうサラダ ふくじんづけ フルーツあんじん	おととと パームロール	さくらんぼがおいしい季節で すね。岩手県産または青森県 産のさくらんぼを出す予定で す。

よくかむと肥満予防になります

よくかむと、食べる量が少なくても満腹感が得られやすく、食べすぎが抑えられて結果的に肥満の予防につながります。これは、「かむ」というしゃく運動により、脳にある満腹中枢が刺激されて食欲が抑えられるからです。また、よくかむことで消化作用が早まり、血糖の上昇やインスリンの上昇、食後の体温の上昇も早まることで満腹感につながります。肥満の予防には、何をどのくらい食べるかだけでなく、食べ方を見直すことも必要です。

6月は食育月間

学校教育活動全体で食育の推進を図っています。食に関する指導の目標は下記の通りです。
 (知識・技能) 食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする
 (思考力・判断力・表現力等) 食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う
 (学びに向かう力・人間性等) 主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う