



# 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)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 腸や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食 (よる)
1 もく木	ごはん みそしる	たけのこごはん	小学部/中・高	あぶらあげ	ごめ さとう	たけのこ にんじん えだまめ しいたけ	ごはん
	なすのごもくに	すましじる	614 / 728 kcal	とうふ	やきふ	ねぎ	あさりのスープ
	からしあえ	さけのごまみそやき	28.1 / 33.5 g	さけ みそ	さとう ごまあぶら ごま		ようふうたまごやき
	のりのつくだに	ハムとれんこんのサラダ	19.6 / 22.4 g	ハム チーズ	マヨドレ	れんこん レタス きぬさや	シルバーサラダ
ようなし	アメリカンチェリー	2.1 / 2.5 g			アメリカンチェリー	ポイルキャベツ	
ヤクルト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			オレンジ	
2 きん金	ごはん みそしる	コッパン (ママレードジャム)	639 / 744 kcal	あさり パーコン スキムミルク	コッパン	コーン グリンピース にんじん たまねぎ	本校でも、教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。
	いりとうふ	クラムチャウダー	26.0 / 32.7 g	とりにく	こむぎこ バター		
	さんしょくあえ	チキンカレーニエル	23.8 / 23.7 g			キャベツ にんじん	
	ふりかけ	ポイルキャベツ	2.4 / 3.1 g			キウイフルーツ	
バナナ	キウイフルーツ		ぎゅうにゅう				
ヤクルト	ぎゅうにゅう						

(高) 校内・産業現場実習 6月5日(月)~23日(金)

(中) 校内実習 6月12日(月)~23日(金)

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。

5 げつ月		むぎごはん		ごめ おおむぎ		ごはん	
		みそしる	624 / 728 kcal	わかめ みそ	ねぎ	みそしる	
		はっほうさい	26.5 / 31.0 g	とりにく えび いか うずらたまご	あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにくとブロッコリーのちゅうかいため	
		スパゲティ-サラダ	18.2 / 19.8 g	ロースハム	スパゲティ- マヨドレ	かにサラダ	
のりのつくだに	1.9 / 2.4 g			きゅうり にんじん コーン	フルーチェ		
オレンジ	ぎゅうにゅう				オレンジ		
6 か火	ごはん みそしる	きびごはん	655 / 754 kcal	わかめ とうふ	ごめ おおむぎ きび	ごはん	
	さばのしおやき	とうふいりわかめスープ	25.8 / 30.5 g	たまご スキムミルク まぐろ	ごま	みそしる	
	ちゅうかうおひたし	ツナいりあつやきたまご	23.4 / 25.5 g	ぎょうざ	あぶら さとう	いそじゃが	
	ふりかけ	あげギョ-ザ	1.9 / 2.1 g		あぶら	フレンチサラダ	
バナナ	ポイルキャベツ				キャベツ にんじん	きになるやさい (しろぶどう)	
ヤクルト	そえもの ぎゅうにゅう				レモン さくらんぼ		
7 すい水	ごはん みそしる	むぎごはん	655 / 772 kcal	とうふ	さといも こんにやく	だいこん にんじん ねぎ	さんしょくどんぶり
	スクランブルエッグ	けんちんじる	26.1 / 30.5 g	ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこしょうが	みそしる
	かわりおひたし	だいすつツナのサラダ	19.9 / 23.0 g	まぐろ だいず	フレンチドレッシング ごま	だいこん きゅうり にんじん かいわれな	いなかに
	のりのつくだに	ふりかけ	2.1 / 2.6 g				ごまあえ
オレンジ	バナナ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		バナナ	あまなつ	
8 もく木	ごはん みそしる	むぎごはん	608 / 715 kcal	みそ	ごめ おおむぎ	はくさい にんじん	ごはん
	やきざかな	にくみそおでん	23.3 / 27.6 g	ちくわ やきとうふ こんぶ とりにく みそ	こんにやく さとう	だいこん	せんべいじる
	ゆかりあえ	マカロニサラダ	18.2 / 19.4 g		マカロニ マヨドレ	きゅうり にんじん コーン	やきにくふういため
	きゅうりつけ	レモンゼリー	1.9 / 2.5 g				かぼちゃのふくめに
アメリカンチェリー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			バナナ	
9 きん金	ごはん みそしる	サンドウィッチ (ﾌﾞﾗｯﾄﾞ・ｷﾞﾗｽ)	630 / 756 kcal	いろいろミンチカツ	しよくパン あぶら	ブルーベリージャム	き せ い び 帰 省 日
	なっとう	フイヤベース	26.1 / 29.7 g	あさり えび		たまねぎ にんじん トマト	
	ハムとキャベツのソテー	くきわかめのサラダ	19.6 / 21.2 g	かいそウミックス くきわかめ いか	はるさめ	レタス きゅうり	
	やきのり	ようなし	3.2 / 3.7 g			ようなし	
グレープフルーツ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
ヤクルト							
12 げつ月	6月13日(火) 給食試食会 ※申し込みを された方のみ	だいすいりじゃごはん	648 / 736 kcal	だいず しらすばし	ごめ おおむぎ	えだまめ にんじん	ごはん
		みそしる	21.2 / 25.1 g	とうふ みそ		なめこ ねぎ	ビーフシチュー
		うのはなひじきコロッケ	20.7 / 22.1 g	うのはなひじきコロッケ	あぶら		ほうれんそうオムレツ
		ごまあえ	2.0 / 2.4 g		ごま さとう	ほうれんそう もやし	ポイルキャベツ
ブロッコリーそえ				マヨドレ	ブロッコリー	トマトそえ	
バナナ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		バナナ	ソフール	
13 か火	ごはん みそしる	むぎごはん	664 / 777 kcal	わかめ こおりとうふ みそ	ごめ おおむぎ		いろいろごはん
	ごもくやさいにくだんご	たらのすぶたふう	22.0 / 25.2 g	たら	じゃがいも		いらたまスープ
	やさしいため	ごぼうのごまサラダ	17.6 / 19.7 g	かたくりこ あぶら さとう	かたくりこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイン	よしのに
	ふりかけ	ピーチゼリー	1.7 / 2.0 g		ごまドレッシング	ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな	だいこんサラダ
オレンジ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			フルーツクリーム	
14 すい水	ごはん みそしる	むぎごはん / ぶりかけ	611 / 721 kcal	みそ	ごめ おおむぎ		ごはん
	とりだいこん	みそしる	26.4 / 31.2 g	とうふ えび たまご	あぶら さとう かたくりこ	だいこん にんじん ねぎ	ひつみじる
	かまぼこいりおひたし	ぎせいとうふ	17.3 / 21.5 g	あぶらあげ	さとう ごまあぶら	たけのこ にんじん しいたけ グリンピース	さけのみそマヨネーズやき
	のりのつくだに	ナムルふうびたし	2.1 / 2.3 g			にんじん ほうれんそう もやし しょうが	ポテトサラダ
バナナ	ポイルキャベツ				キャベツ	ブロッコリーそえ	
ヤクルト	グレープフルーツ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		グレープフルーツ	アメリカンチェリー	
15 もく木	ごはん みそしる	むぎごはん	625 / 739 kcal	とりにく たまご	ごめ おおむぎ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	ごはん
	はくさいのごもくに	むらくもじる	24.8 / 26.6 g	とりにく たまご	こむぎこ パンこ あぶら		みそしる
	なめたけあえ	チキンカツ	19.7 / 22.6 g	なまあげ まめちくわ		ふき にんじん たけのこ	とうふチャンプルー
	ふりかけ	ふきのにもの	1.8 / 1.9 g			ブロッコリー レモン チェリー	ハムとキャベツのごまネーズ
パイナップル	そえもの					プリン	
ヤクルト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
16 きん金	ごはん みそしる	ごもくソースやきそば	633 / 723 kcal	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら	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	き せ い び 帰 省 日
	あつやきたまご	ほたてのクリームサラダ	24.7 / 28.2 g	ほたて クリーム	マヨドレ	ほうれんそう だいこん	
	かわりきりほしに	まんてんくろまめ	19.7 / 22.6 g	まんてんくろまめ			
	あじつけのり	フルーツヨーグルト	2.2 / 2.4 g	ヨーグルト		パイン みかん もも バナナ	
アメリカンチェリー	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
ヤクルト							

## 環境にやさしい行動をしよう

6月は環境月間です。環境のために、自分ができることを考えてみましょう。買い物や調理の時にマイバッグを持っていく、調理や洗い物の時に水を出しっぱなしにしない、汚れた布で拭いてから洗うなど、できることはたくさんあります。



	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの働きを助けるもの	夕食 (よる)
19 月	6月の食育テーマ 「よくかむことを意識して食べよう！」	むぎごはん / とんじる	小学部 / 中・高	ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ / こんにやく	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	ごはん
たらあまみそやき		676 / 764 kcal	たら みそ	さとう		ワントンスープ	
あげシューマイ		28.1 / 31.7 g	ポークシューマイ	あぶら		かふうたまごやき	
きりほしだいこんのすのもの		16.9 / 17.6 g	すきこんぶ		きりほしだいこん にんじん	ちくわのいそべあげ	
トマトぞえ ミニジュース		2.0 / 2.4 g	ぎゅうにゅう		トマト きになるやさい(りんご&キャロット)	ポイルキャベツ	
20 火	ごはん みそしる	むぎごはん	634 / 753 kcal	えび たまご	こめ おおむぎ	はくさい たけのこ きくらげ	ごはん
にくだんごとやさしいのもの	かふうスープ	27.2 / 32.8 g	ぶたにく なまあげ こおりどうふ みそ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ	ミルクスープ	
からしあえ	あつあげマーボー	21.8 / 24.6 g	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら	ほうれんそう はくさい	にこみハンバーグ	
ふりかけ	ちゅうかふうおひたし	2.4 / 2.7 g			オレンジ	だいすつツナのサラダ	
キウイフルーツ	オレンジ		ぎゅうにゅう			プロッコリーぞえ	
ヤクルト	ぎゅうにゅう					アメリカンチェリー	
21 水	ごはん みそしる	ガバオふうライス	615 / 733 kcal	とりにく たまご	こめ おおむぎ あぶら さとう	たまねぎ エリンギ ピーマン	ごはん
さといもとがんとものふくめに	わかめスープ	25.6 / 30.6 g	わかめ	ごま	にんじん ねぎ	かきたまじる	
かわりあえ	コールスロー	19.5 / 23.0 g			レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン	たらのからあげ・やさいあん	
あじつけのり	バナナ	2.0 / 2.6 g	ぎゅうにゅう		バナナ	ごぼうサラダ	
ようなし	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅうプリン	
ヤクルト							
22 木	ごはん みそしる	むぎごはん / のりつくだに	643 / 766 kcal	のりつくだに	こめ おおむぎ		ごはん
あつやきたまご	みそしる	24.5 / 29.0 g	ふのり みそ	やきふ	たまねぎ	いそスープ	
ひじきのいために	さばのしおやき	21.1 / 24.7 g	さば			ぎゅうにくのオイスターソースいため	
きゅうりづけ	にくじゃが	1.9 / 2.5 g	ぶたにく	じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ グリンピース	スバゲティーサラダ	
グレープフルーツ	おひたし		ぎゅうにゅう		ほうれんそう もやし	ぶどうゼリー	
ヤクルト	オレンジ ぎゅうにゅう				オレンジ		
23 金	ごはん みそしる	コッペパン (キャラメルクリーム)	653 / 755 kcal	たまご	コッペパン パテキャラメル		き せい び 帰 省 日
わかたけしのだに	たまごいりやさいスープ	24.5 / 31.1 g	とりにく	あぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう		
ゆかりあえ	かわりローストチキン	21.6 / 20.6 g	ひじき	さとう じゃがいも マヨレ	たまねぎ にんにく しょうが		
ふりかけ	ひじきとじゃがいものあえもの	2.3 / 3.2 g	ぎゅうにゅう		にんじん パセリ		
さくらんぼ	ポイルキャベツ				キャベツ		
ヤクルト	バナナ ぎゅうにゅう				バナナ		
26 月	とうじつ きしゃ 当日帰省	ポークハヤシライス	641 / 757 kcal	ぶたにく	こめ おおむぎ はつがげんまい さとう	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく	ごはん
ひじきのサラダ		20.3 / 24.3 g	ひじき		キャベツ きゅうり にんじん コーン	みそしる	
フルーツあんじん		19.3 / 22.2 g	あんじんどうふ		パイン みかん もも さくらんぼ	はっほうさい	
ぎゅうにゅう		2.5 / 3.0 g	ぎゅうにゅう			パンサンスー	
						やきプリン	
27 火	ごはん みそしる	むぎごはん	639 / 762 kcal	わかめ みそ	こめ おおむぎ		チキンライス
なっとう	みそしる	22.8 / 27.6 g	とりにく みそ	パンこ ごま	たまねぎ	イタリانسープ	
ウィンナーいりやさしいため	まつかぜやき	21.6 / 23.9 g		こんにやく さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん ピーマン たけのこ	かほちチーズフライ	
やきのり	ごもくきんぴら	1.4 / 1.9 g	ぎゅうにゅう		きゅうり コーン にんじん グリンピース	ポイルキャベツ	
オレンジ	ポテトサラダ				オレンジ	レモン・チェリーぞえ	
ヤクルト	オレンジ ぎゅうにゅう						
28 水	ごはん みそしる	いちごにのたきこみごはん	648 / 736 kcal	あわび うに	こめ	にんじん しそは	ごはん
プレーンオムレツ	のっぺいじる	21.2 / 25.9 g	あぶらあげ みそ	さといも こんにやく かたくりこ	だいこん にんじん	にらたまじる	
かわりなめたけあえ	きびなごのカリカリフライ	18.4 / 24.4 g	きびなごカリカリフライ	げんまい あぶら		にくどうふ	
きゅうりづけ	おひたし	1.5 / 1.9 g	ぎゅうにゅう		ほうれんそう もやし	マカロニサラダ	
ようなし	バナナ				バナナ	オレンジ	
ヤクルト	ぎゅうにゅう					ジョア	
29 木	ごはん みそしる	むぎごはん	625 / 763 kcal	ふのり みそ	こめ おおむぎ		とりそぼろごはん
なすのごもくに	みそしる	23.8 / 30.4 g	ぶたにく とうふ	ごまあぶら	はくさい はくきキムチづけ えのきだけ にら	みそしる	
しらすあえ	ぶたキムチどうふ	18.8 / 24.2 g	ハム	フレンドレッシング ごま	だいこん かいわれな	えびカツ	
きゅうりづけ	だいこんサラダ	2.1 / 2.6 g	ぎゅうにゅう			いそべあえ	
オレンジ	りんごゼリー					プロッコリーぞえ	
ヤクルト	ぎゅうにゅう					バナナ	
30 金	ごはん みそしる	サンドウィッチ (ツナ・卵)	628 / 771 kcal	まぐろ	しよくパン マヨレ	パセリ いちごジャム	き せい び 帰 省 日
いわしのうめに	だいすつとやさいのクリームに	24.3 / 27.9 g	ベーコン だいすつ スキムミルク	じゃがいも	にんじん たまねぎ プロッコリー		
ちゅうかふうおひたし	しょうゆフレンチサラダ	22.8 / 25.7 g		あぶら さとう	にんじん キャベツ きゅうり だいこん		
のりのつくだに	オレンジ		ぎゅうにゅう		オレンジ		
パイナップル	ぎゅうにゅう	2.8 / 3.3 g					
ヤクルト							

# 6月 食育だより

生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

©少年写真新聞社2023

## 唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。

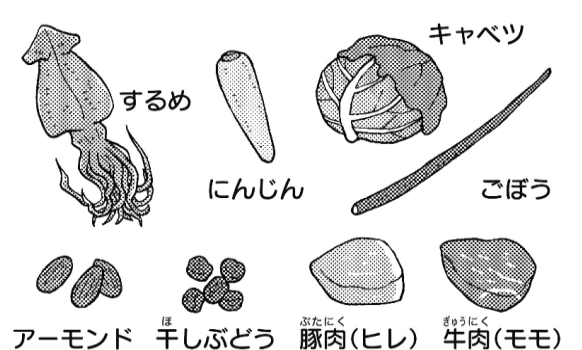


## ゆっくりよくかんで食べよう！



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

## かむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみこたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみこたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。