



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 からだの働きを助けるもの	夕食 (よる)
1 もく木	ごはん みそしる なすのごもくに からしあえ のりのつくだに ようなし ヤクルト	たけのごはん すましじる さけのごまみそやき ハムとれんこんのサラダ アメリカンチェリー ぎゅうにゅう	小学部/中・高 614 / 728 kcal 28.1 / 33.5 g 19.6 / 22.4 g 2.1 / 2.5 g	あぶらあげ とうふ さけ みそ ハム チーズ ぎゅうにゅう	ごめ さとう やきふ さとう ごまあぶら ごま マヨドレ	たけのこ にんじん えだまめ しいたけ ねぎ れんこん レタス きぬさや アメリカンチェリー	ごはん あさりのスープ ようふうたまごやき シルバーサラダ ポイルキャベツ オレンジ
2 きん金	ごはん みそしる いりどうふ さんしょくあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	コッパン (ママレードジャム) クラムチャウダー チキンカレーニエル ポイルキャベツ キウイフルーツ ぎゅうにゅう	639 / 744 kcal 26.0 / 32.7 g 23.8 / 23.7 g 2.4 / 3.1 g	あさり パーコン スキムミルク とりにく ぎゅうにゅう	コッパン こむぎこ バター	マーマレード コーン グリンピース にんじん たまねぎ キャベツ にんじん キウイフルーツ	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。

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

かん きょう こう どう
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、調理や洗いの時に水を出しっぱなしにしない、汚れた布は古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 げつ	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
たらのあまみそやき		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 か 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	あつあげマーボー	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	ちゅうかふうおひたし	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	オレンジ	オレンジ	2.4 / 2.7 g	ぎゅうにゅう		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	オレンジ					プロッコリーぞえ
ヤクルト	オレンジ	オレンジ					アメリカンチェリー
21 すい 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	わかつめ	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	バナナ	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・やさしいあん
あじつけのり	バナナ	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					ぎゅうにゅうプリン
ヤクルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
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	ふのり みそ	24.5 / 29.0 g	さば	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	さば	21.1 / 24.7 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	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	おひたし	1.9 / 2.5 g	ぎゅうにゅう		ほうれんそう もやし	スパゲティーサラダ
グレープフルーツ	おひたし	オレンジ				オレンジ	ぶどうゼリー
ヤクルト	オレンジ	オレンジ					
23 きん 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 日
わかたけしのだに	たまごいりやさしいスープ	かわりローストチキン	24.5 / 31.1 g	とりにく	じゃがいも	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	ひじきとじゃがいものあえもの	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	ポイルキャベツ	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	バナナ				キャベツ	
ヤクルト	バナナ	バナナ				バナナ	
26 げつ	とう じつ き しゃ 当日帰舎	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		ひじき	20.3 / 24.3 g	あんになどうふ		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		あんになどうふ	19.3 / 22.2 g	ぎゅうにゅう		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		ぎゅうにゅう	2.5 / 3.0 g				パンサンスー
							やきプリン
27 か 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	まつかぜやき	22.8 / 27.6 g	とりにく みそ	やきふ	たまねぎ	イタリアンスープ
ウィンナーいりやさしいため	まつかぜやき	ごもくきんぴら	21.6 / 23.9 g		パンこ 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	ポテトサラダ	1.4 / 1.9 g	ぎゅうにゅう	こんにやく さとう ごまあぶら ごま	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			じゃがいも マヨレ	オレンジ	レモン・チェリーぞえ
ヤクルト	オレンジ	オレンジ					
28 すい 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	きびなごのカリカリフライ	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	おひたし	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	バナナ	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	ぎゅうにゅう				バナナ	オレンジ
ヤクルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					ジョア
29 も 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	ぶたキムチどうふ	23.8 / 30.4 g	ぶたにく とうふ	やきふ	たまねぎ	みそしる
しらすあえ	ぶたキムチどうふ	だいこんサラダ	18.8 / 24.2 g	ハム	ごまあぶら	はくさい はくきキムチづけ えのきだけ にら	えびカツ
きゅうりづけ	だいこんサラダ	りんごゼリー	2.1 / 2.6 g	ぎゅうにゅう	フレンドレッシング ごま	だいこん かいわれな	いそべあえ
オレンジ	りんごゼリー	ぎゅうにゅう					プロッコリーぞえ
ヤクルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					バナナ
30 きん 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 日
いわしのうめに	だいでつとやさしいクリームに	しょうゆフレンチサラダ	24.3 / 27.9 g	ベーコン だいでつ 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	オレンジ	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	2.8 / 3.3 g	ぎゅうにゅう		オレンジ	
パイナップル	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

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。

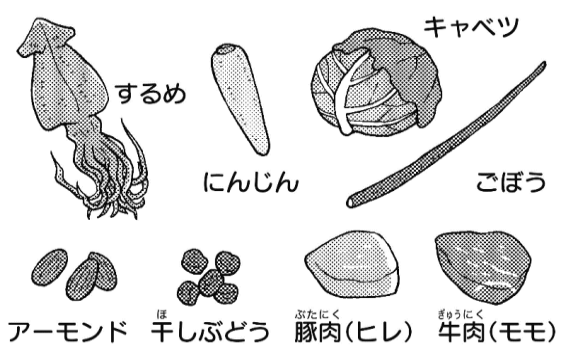


ゆっくりよくかんで食べよう!



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。