

6月のきゅうしょく

令和7年5月30日 大阪府立高槻支援学校

学内発 76号

【6がつ もくひょう】 よくかんでたべよう



よくかむことの効果



よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため普段から意識してしっかりかむようにしましょう。歯と口の健康を保つために、どんなことができるでしょうか。

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防

ひ づ け	こ ん だ て	ぎ や う に ゆ う	か ら だ を つ く る も と 【 あ か 】	は た ら く ち か ら の も と 【 き い ろ 】	か ら だ の ち や う し を と と の え る も と 【 み ど り 】	ち や う み り や う だ し な ど	エ ネ ル ギ ー (kcal) 左：中高生 右：小(低)	
2 月	バターうずまきパン			バターうずまきパン			285	190
	てづくりハンバーグ		牛ひき肉、豚ひき肉、豆乳、大豆の華	じゃがいも、マヨネーズ(卵不使用)、さとう、米粉ハヤシルウ	玉葱、にんじん	しお、こしょう、ナツメグ、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ	232	232
	やさいスープ		鶏肉モモ、鶏骨スープ	じゃがいも	玉葱、にんじん、ブロッコリー、セロリー	コンソメ、白ワイン、うすくちしょうゆ、しお、こしょう	69	59
コメント	「てづくりハンバーグ」は、たまご・ぎゅうにゅう・こむぎをつかわずに、ぎゅうにゅうとパンこのかわりに とうにゅうやだいずのはなを つかっています。きゅうしょくしつで、ちからいっぱい てごねてこねて、ひとつひとつまるめて つくっています。						724	619
3 火	はいがごはん			はいがまい			326	245
	しそこんぶふりかけ		しそこんぶふりかけ				3	3
	あげざかなのわふうあんかけ ①あげざかな ②あんかけ		かれい、けずりぶし	かたくり粉、こめこ、なたね油、さとう	玉葱、たけのこ水煮、チンゲンツアイ、にんじん、干し椎茸	しお、うすくちしょうゆ、穀物酢	177	177
	ブロッコリーとやきぶたいため		焼き豚	なたね油	ブロッコリー、にんじん、キャベツ	うすくちしょうゆ	45	38
コメント	「あげざかなのわふうあんかけ」は、すあげしたカレイに、やさいたつぶりの わふうあんかけを かけてたべます。にんきのさかなりょうりです。						689	601
4 水	はいがごはん			はいがまい			326	245
	こんさいのキーマカレー		豚ひき肉	カレールウ(70g×3パック)、米粉カレールウ、なたね油	玉葱、しょうが、れんこん、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、グリーンピース	こしょう、コンソメ、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、濃厚ソース、こいくちしょうゆ、ガーリックパウダー、しお	239	203
	かむカムサラダ		いか	さとう	切干しだいこん、きゅうり、赤パプリカ、だいずもやし	こいくちしょうゆ、しお、白こしょう	35	30
コメント	きょうは、むしばよぼうデーです。かみごたえのある こんさいの ごぼう・れんこんのはいった「こんさいのキーマカレー」、いか・だいずもやし・きりぼしだいこん の はいった「かむカムサラダ」を、よくかんで たべましょう。						738	615
5 木	はいがごはん			はいがまい			326	245
	あじつけのり		あじつけのり				5	5
	ぶたにくとやさいのしおこうじため		豚ロース	なたね油、さとう、かたくり粉	赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、玉葱、にんじん、たけのこ水煮、しょうが	さけ、しおこうじ、ガーリックパウダー、こいくちしょうゆ	183	156
	なすとあげのみそしる		あぶらあげ、こんぶ、けずりぶし、みそ		なす、にんじん、玉葱、こまつな		70	60
コメント	「しおこうじ」と「みそ」は、はっこうちょうみりょうです。にくを やわらかくしてくれたり、たべものの おいしさを ひきだしてくれるはたらきがあります。おなかの ちょうしを ととのえる はたらきも あります。						722	603
6 金	おやこどんぶり			はいがまい			326	245
	①ごはん②ぐ		鶏肉モモ、たまご、こんぶ、けずりぶし	さとう、かたくり粉	玉葱、にんじん、干し椎茸、切りみつば	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	196	167
	れんこんサラダ		ロースハム	さとう、オリーブ油	れんこん、玉葱、にんじん、さやいんげん	穀物酢、うすくちしょうゆ、白こしょう	61	52
コメント	「れんこん」は、しょくもつせんいや、ビタミンがほうふで、からだのちょうしをととのえる はたらきがあります。なつごろに とれるれんこんを「しんれんこん」ともよび、あきにとれるものよりも、しゃきっとした しょっかんを たのしめます。						721	601
9 月	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131	131
	はいがごはん			はいがまい			326	245
	のりかつおふりかけ		のりかつおふりかけ				4	4
	おでんふうに		鶏肉モモ、生揚げ、焼き竹輪、こんぶ、けずりぶし	さといも(冷凍)、板こんにやく、さとう	だいこん	みりん、うすくちしょうゆ、	192	163
	きんぴらごぼう		豚モモ	板こんにやく、ごま油、さとう	ごぼう、にんじん、にんにく	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、みりん	60	51
コメント	「おでんふうに」は、たくさんのやさいや ねりものを、うまみたっぷりの おだしで にこんでつくりまします。だいこんはしたゆでをしてかたらだしでにこむことで、よりおだしがしみこみやすくなります。						713	594

* ぎゅうにゅうは、じょうぶなほねをつくるカルシウムがほうふで、「からだをつくる(あか)」のはたらきがあります。エネルギーは1本138kcalあります。

ひ づ け	こんだて	ぎ ゆう に ゆう	からだを つくるもと 【 あ か 】	はたらくちから の もと 【 き い ろ 】	からだの ちょうしを ととのえる もと 【 み ど り 】	ちょうみりよう だし など	1食分 (kcal) 左: 中高生 右: 小(低)
10 火	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー			45 45
	ビビンバ ①ごはん			はいがまい			326 245
	②ぐ		和牛	なたね油、さとう、ごま油	しょうが、にんにく、たけのこ水煮、にんじん、切干しだいこん、ほうれんそう	さけ、こいくちしょうゆ、鳥がらだし	158 134
	ちゅうかふうさんみスープ		鶏肉胸、木綿豆腐、鶏骨スープ	かたくり粉	はくさい、だいこん、にんじん、チンゲンツァイ、えのきたけ、干し椎茸	しお、鳥がらだし、うすくちしょうゆ、みりん、穀物酢、ガーリックパウダー、トウバンジャン	60 51
コメント	「ブルーベリー」はいまがしゅんの くだものです。きれいな あおむらさきいろには「アントシアニン」という えいようが ふくまれている、びょうきをよぼうして、からだをげんきに作る はたらきがあります。						727 613
11 水	うめこんぶごはん		塩昆布	はいがまい	梅干し(塩漬)		332 249
	とりにくとだいこんのはるさめに		鶏肉モモ(皮付き)、鶏骨スープ	普通はるさめ(乾)、さとう	だいこん、たけのこ、にんじん、干し椎茸、いんげん、葉ねぎ、しょうが	鳥がらだし、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、さけ、しお、とうがらし(粉)	140 119
	いわしのしおやき		いわし			しお	62 62
コメント	きょうは「入梅(にゅうばい)」という ひです。「つゆに はいりますよ」「うめが みのるころ ですよ」ということを しらせるひです。にゅうばいに ちなんで、「うめこんぶごはん」と「いわしのしおやき」を こんだてに いれました。						672 568
12 木	ホットドックチリ ①パン ②ソース ③ウインナー		ウインナー、豚ひき肉	コッペパン、こめこ、なたね油	玉葱	トマトピューレ、トマトケチャップ、チリパウダー、カレー粉、濃厚ソース、こしょう	464 418
	やさいスープ		鶏肉モモ、鶏骨スープ	じゃがいも	玉葱、にんじん、ブロッコリー、セロリー	コンソメ、白ワイン、うすくちしょうゆ、しお、こしょう	75 64
コメント	にんきの ホットドックチリは、コッペパンに、おおきなウインナーと、トマトあじのチリソースをはさんでたべます。このひは、PTAきゅうしょく ししょくかいで、かくがくぶ1ねんせいのほごしやさまにも きゅうしょくをたべていただきます。						677 619
13 金	はいがごはん			はいがまい			326 245
	あげギョーザのこうみだれ ①ぎょうざ ②たれ		ぎょうざ(冷凍)	なたね油、さとう	葉ねぎ	穀物酢、こいくちしょうゆ、ガーリックパウダー	138 92
	とうふのちゅうかスープ		鶏肉胸、木綿豆腐、大豆の華、鶏骨スープ	ごま油、かたくり粉	玉葱、にんじん、チンゲンツァイ、えのきたけ	鳥がらだし、うすくちしょうゆ、しお、こしょう	97 82
コメント	「あげギョーザのこうみだれ」は、あぶらであげたぎょうざに こうみだれをかけてたべます。ぎょうざのかずは ひとり3こずつ(しょうがくぶていがくねんは、2こずつ)です。ぜんぶで1450こもの ぎょうざを あげるので、おおいそがしです。						699 557
16 月	さつまいもパン			さつまいもパン			308 205
	ぶたにくのマーマレードやき		豚ロース	マーマレード	うすくちしょうゆ、こしょう、白ワイン	164 164	
	ひよこまめのミネストローネ		ベーコン、ひよこまめ、鶏骨スープ	じゃがいも	キャベツ、にんじん、玉葱、ブロッコリー、セロリー、にんにく、トマト缶	トマトケチャップ、トマトピューレ、赤ワイン、しお、コンソメ、こしょう	123 105
コメント	きゅうしょくのマーマレードは、オレンジ、なつみかん、みかん、いよかんなどの 4しゅるいの かんきつがつかわれています。ぶたにくといっしょにつけこんで やくと とてもいいにおいが します。						733 612
17 火	はいがごはん			はいがまい			326 245
	ゆかりふりかけ			ゆかりふりかけ		4 4	
	はっぼうさい		豚モモ	なたね油、かたくり粉	しょうが、にんじん、はくさい、玉葱、たけのこ、干し椎茸、ピーマン	さけ、こいくちしょうゆ、本みりん、鳥がらだし、こしょう、しお	103 88
	おおさかさん さといもコロッケ			大阪産里芋コロッケ、なたね油			133 133
コメント	「八宝菜(はっぼうさい)」の、八(はち)は「たくさん」という いみです。たくさんの たからものような おいしいやさいやにくを さがしてたべてみましょう。おおさかさんさといもコロッケにはおおさかでとれた さといもが つかわれています。						704 607
18 水	りんごかじゅう				りんごかじゅう		94 94
	こざかなくん		こざかなくん			15 15	
	カレーライス			はいがまい		326 245	
	①ごはん ②ルウ		豚モモ	なたね油、じゃがいも、カレールー(7fl.ゲフルー)、米粉カレールー、さとう	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、グリーンピース	赤ワイン、こしょう、カレー粉、ウスターソース、こいくちしょうゆ、ケチャップ	249 212
	かいそうサラダ		かいそうミックス、まぐろ油漬	さとう	にんじん、きゅうり、だいこん、玉葱	穀物酢、うすくちしょうゆ、しお、こしょう	45 38
コメント	かいそうサラダには、6しゅるいのかいそう(わかめ、くきわかめ、昆布、赤とさかのり、白ふのり、白とさかのり)がはいっている、いろいろもきれいですね。えいようの「しよくもつせんい」がほうふなので、おなかのちょうしをととのえてくれます。						729 603
19 木	はいがごはん			はいがまい			326 245
	さけのマヨネーズソースがけ ①さけ②ソース		さけ	マヨネーズ(卵不使用)、さとう		みりん、うすくちしょうゆ	145 145
	とうがんのそぼろあん		生揚げ、鶏ひき肉、こんぶ、けずりぶし	なたね油、かたくり粉	とうがん、はくさい、にんじん、ねぎ、生しいたけ、しょうが	うすくちしょうゆ、みりん、しお	134 114
コメント	やさいの冬瓜(とうがん)は、なつやさいですが、ふゆごろまで なんかげつとも ひもちがすることから「冬」のじが つきました。おきなわでよくとられていて「シブイ」ともよばれているそうです。なつバテをしても つるんと たべやすい やさいです。						743 641

ひ づ け	こんだて	き ゆう に ゆう	からだを つくるもと 【 あ か 】	はたらくちから の もと 【 き い ろ 】	からだの ちょうしを ととのえる もと 【 み ど り 】	ちょうみりょう だし など	エネルギー (kcal) 左：中高生 右：小(低)
20 金	オリーブパン			オリーブパン			290 193
	なつやさいの ペンネボロネーゼ		豚ひき肉	ペンネマカロニ、さとう、オリーブ油	なす、ズッキーニ、玉葱、セロリー、にんにく、トマト缶	しお、こしょう、ナツメグ、ウスターソース、赤ワイン	123 105
	やさいたっぷり コーンスープ		鶏ささ身、牛乳	じゃがいも、米粉シチュー	ブロッコリー、玉葱、にんじん、はくさい、とうもろこしペースト	しお、こしょう	127 95
コメント	ペンネボロネーゼには「ペンネ」とよばれるショートパスタがはいっています。ペンさきのようなかたちを していることから なづけられました。あながあいり、みぞがあるので、ボロネーゼソースがからんで おいしくたべられるようになっています。						678 531
23 月	クファージュシー		豚ロース、刻み昆布、豚骨スープ	はいがまい	にんじん、こまつな	こいくちしょうゆ、しお	372 279
	いりどうふ		木綿豆腐、鶏ひき肉	なたね油、さとう	にんじん、玉葱、葉ねぎ、干し椎茸、たけのこ	こいくちしょうゆ	127 108
	もずくスープ		鶏モモ、沖縄もずく、鶏骨スープ	かたくり粉	玉葱、きょうな、ねぎ、しょうが	鳥がらだし、うすくちしょうゆ、さけ、みりん	65 55
コメント	6/23は「おきなわいいいのひ」です。クファージュシーはきざみこんぶやぶたにくのはいった おきなわふうたきこみごはんです。よもぎのかわりに こまつながはいっています。「いりどうふ」はかたくしぼったとうふを にくややさいといっしょにいためてつくります。「とうふチャンプルー」ともよべれます。もずくスープには、おきなわでとれた もずくがはいっています。						702 580
24 火	はいがごはん			はいがまい			276 184
	あじつけのり		あじつけのり				310 200
	あじのなんばんづけ ①あじ ②たれ		あじ	こめこ、かたくり粉、なたね油、さとう	にんじん、玉葱、黄パプリカ、青ピーマン	しお、穀物酢、こいくちしょうゆ、とうがらし	151 131
	さわにわん		豚モモ、こんぶ、けずりぶし	かたくり粉	にんじん、だいこん、ごぼう、切りみづほ、しょうが	うすくちしょうゆ、みりん、しお	151 131
コメント	「沢煮碗（さわにわん）」には、せんぎりにきざんだやさいやにくがたくさんはいった、すましじです。「沢」というじの いみは、「沢山（たくさん）のぐざい」「沢（さわ）のながれるような」など、いろいろな いみ があるのかもしれない・・・とかんがえられているそうです。						888 646
25 水	はいがごはん			はいがまい			326 217
	プルコギ		和牛肩	なたね油、さとう	玉葱、にんじん、にら、切干しいんげん、にんにく、しょうが	こいくちしょうゆ、さけ	220 187
	みずなとしめじの みそしる		木綿豆腐、みそ、こんぶ、けずりぶし		だいこん、きょうな、ぶなしめじ、にんじん		62 53
コメント	プルコギはがいのくの「ちょうせんはんとう」たべられる、あまからいにくりょうりです。「プル」は火、「コギ」は肉という いみ が あるそうです。たかつきしえんでは、きりぼしだいこんもいれて、かみごたえがあるようにしています。						746 595
26 木	ハイチーズ		ハイチーズ				38 38
	こくとうパン			こくとうパン			295 197
	とりにくとキャベツの トマトスープ		鶏モモ、鶏骨スープ	さとう	キャベツ、にんじん、玉葱、ブロッコリー、にんにく、トマト缶、セロリー	トマトケチャップ、赤ワイン、コンソメ、こしょう、しお	136 116
	さっぱりポテトの おんサラダ		まぐろ油漬	じゃがいも	にんじん、とうもろこし、レモン	うすくちしょうゆ	59 50
コメント	きゅうしょくのパンは、パンやさんでとうじつやきたてのパンをはこんでいただいているので、とてもふっくらやわらかです。こくとうパンには、「こくとう」という くらいさとうをつかっています。ミネラルがふくまれている やさしいあまみがあります。						666 538
27 金	のむヨーグルト		のむヨーグルト				131 131
	はいがごはん			はいがまい			326 245
	マーボーどうふ		木綿豆腐、豚ひき肉、テンメンジャン	なたね油、かたくり粉	しょうが、干し椎茸、たけのこ、にんじん、玉葱、にら	こしょう、さけ、こいくちしょうゆ、鳥がらだし、トウバンジャン	213 181
	ごぼうサラダ		まぐろ油漬	なたね油	ごぼう、にんじん、キャベツ、玉葱	穀物酢、しお、こいくちしょうゆ	71 60
コメント	きゅうしょくのマーボーどうふには、たけのこやにんじんなど、いろいろなやさいがはいって、かみごたえがあるようにしています。「テンメンジャン」というあまめの ちゅうかみそ がはいっているので コクがあります。						741 617
30 月	はいがごはん			はいがまい			326 245
	やさしいふりかけ				やさしいふりかけ		4 4
	さばのうめしおやき		さば	さとう	梅干し	うすくちしょうゆ、さけ、みりん	170 170
	みそけんちんじる		木綿豆腐、こんぶ、けずりぶし、みそ	板こんにやく、ごま油	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな		81 69
コメント	6月30日は夏越の大祓（なごしのおおはらえ）というひで、1ねんの はんぶんを げんきにすこせたことに かんしゃし、また もう はんぶんの けんこうを おねがいします。しろい とうふや、「みなづき」という ういろとあずきのわがしを たべる ぶんかがあるそうです。						719 625

しょくちゅうどく き 食中毒に気をつけよう!

しょくちゅうどく かんせんしょう ふせ
食中毒や感染症を防ぐためには「てあらひ」がいばんたいせつ
です。て いろいろ きん
手には色々な菌がついています。もういちど じぶん
て あら ただ かくにん
手洗いが正しくできているか確認してみましょう。



て あら ～しっかりと手を洗いましょう～

① みず
水でぬらす。



② せっけんを
あわだてる。



③ てのひらとて
のこうをあらう。



④ ゆび
指のあいだ
をあらう。



⑤ ゆび
指さき、つめ
あいだ あら
の間を洗う。



⑥ てくび あら
手首を洗う。



⑦ りゅうすい
流水でよく
なが
流す。



⑧ せいけつ
清潔なタオル
でふく。



て あら 手洗いのぎもん



どうして手を洗わないと
いけないの?

て あら
手を洗わないでいると、よごれた手でたべ
ものをさわって、そのままくち はい
口に入ることになります。パンなどは手をつか
って食べるので、
きれいな手でたべ
食べましょう。



どんなとき
て あら
手を洗えばいいの?



た まえ
食べる前やトイレのあと
のあとやそうじのあと
にも手を洗いましょう。

