

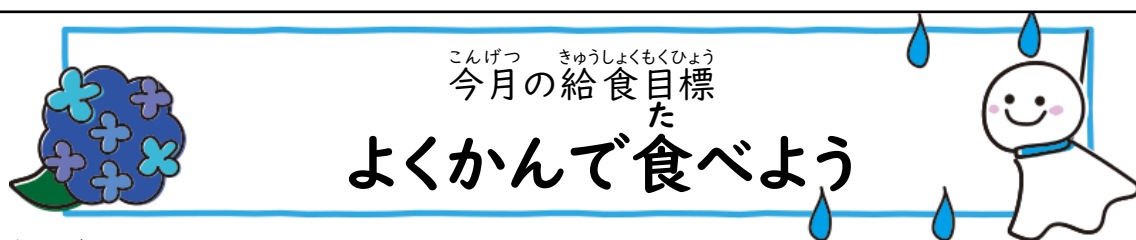
# わくわくランチ 6月号

令和7年6月5日

京都市立養正小学校

校長 浅井 和行

栄養教諭 吉本 真千子



たくさん食べて食べる食べ物に○をつけましょう。

やわらかい食べ物

かたい食べ物

はごたえ度 1	はごたえ度 2	はごたえ度 3	はごたえ度 4	はごたえ度 5
とうふ 	食パン 	ごはん 	もち 	ぶた肉 
トマト(生) 	こんにゃく 	きゅうり(生) 	キャベツ(生) 	にんじん 
バナナ 	ソーセージ 	ちくわ 	たこ 	たくあん 
ゼリー 	りんご 	だんご 	ピザ 	するめ 

やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が弱くなってしまいます。かみごたえのある食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。

## たくさん食べて食べるとよいことがいっぱい

### むしばをふせぐ



かむことで、だ液(つば)がたくさん出て、むし歯菌がはたらきにくなる。

### 歯ならびがよくなる



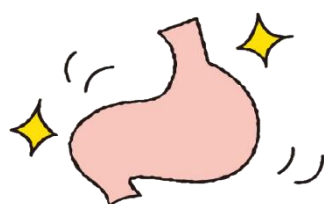
歯が生える土台となる歯ぐきやあごを刺激して、生えるベースをつくる。

### 味がよくわかる



味わって食べると、食べ物の味がよくわかるようになる。

### 消化を助ける



食べ物を細かくくだいて、だ液とまざり合うと、消化がよくなる。

### あたまのはたらきがよくなる



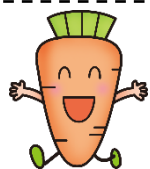
脳の近くの筋肉などがしげきされて、あたまのはたらきをよくなる。

### 食べすぎを防ぐ



よくかむと、脳から「おなかがいっぱい」という信号が出て、食べすぎを防ぐ。

一口は30回、かむようにしましょう。



# こんだてしようかい



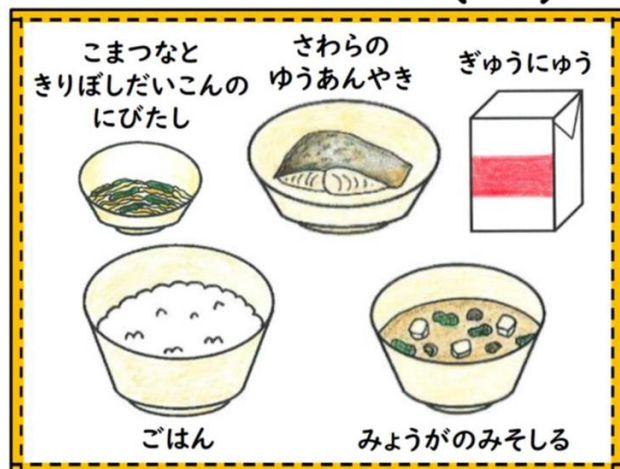
## 和



## なごみこんだて



### 6月 4日 (水)



### さわらのゆうあん焼き

「ゆうあん焼き」とは、魚<sup>さかな</sup>をつけダレにつけてから、焼く料理<sup>や りょうり</sup>のことです。

料理酒<sup>りょうりしゅ</sup>・みりん・しょうゆを同じ量<sup>おな りょう</sup>で合わせたあと、かんき<sup>あ</sup>つ系の果物<sup>くだもの</sup>を入れて、つけダレ<sup>つけ</sup>を作ります。

給食<sup>きゅうしょく</sup>では、ゆず果汁<sup>かじゅう</sup>を使っています。

### みょうが

みょうがは、しょうがのなかまです。「野菜<sup>やさい</sup>」として育て<sup>そだ</sup>て、食べ<sup>た</sup>ているのは、日本<sup>にほん</sup>だけです。

### 6月 10日 (火)

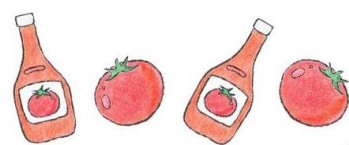


### ソーセージとポテトのケチャップサンド(具)

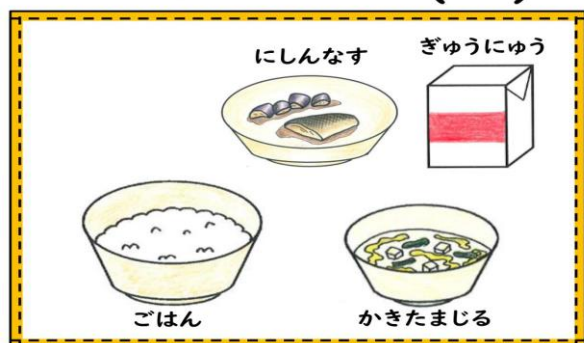
ソーセージ・じゃがいも・たまねぎとケチャップがよくからんだ具<sup>ぐ</sup>を自分<sup>じぶん</sup>ではさんでサンドします。



うま味<sup>み</sup>やあま味<sup>み</sup>がつまった楽しい味の<sup>たの</sup> サンドの具<sup>ぐ</sup>です。



### 6月 18日 (水)



### にしんなす

海<sup>うみ</sup>から遠く<sup>とお</sup>はなれた京都<sup>きょうと</sup>で昔<sup>むかし</sup>から食べられていた伝統食<sup>でんとうしょく</sup>の一つです。

脂<sup>あぶら</sup>の多い「にしん」は脂<sup>あぶら</sup>をよく吸収<sup>きゅうしゅう</sup>する「なす」とよく合います。



このように相<sup>あい</sup>しょうがよいものを「であいもん」といいます。

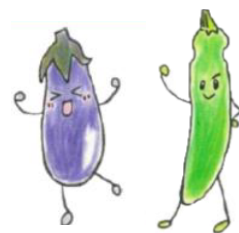
### 6月 25日 (水)



### なつやさい 夏野菜のあんかけごはん

夏<sup>なつ</sup>においしい京野菜<sup>きょうやさい</sup>の万願寺<sup>まんがんじ</sup>とうがらしと、なす<sup>なす</sup>を使った献立<sup>けんりつ</sup>です。

けずりぶしのだしてたまねぎ・にんじん・とりひき肉<sup>にく</sup>を煮<sup>に</sup>た中に、油<sup>あぶら</sup>であげた万願寺<sup>まんがんじ</sup>とうがらしとなすをくわえ、かたくり粉<sup>こな</sup>でとろみをつけて仕上げます。



### まんがんじ 万願寺とうがらし

京<sup>きょう</sup>都<sup>と</sup>府<sup>ふ</sup>舞<sup>まい</sup>鶴<sup>つる</sup>市<sup>し</sup>にある万願寺<sup>まんがんじ</sup>地区<sup>ちく</sup>で生まれたことから「万願寺<sup>まんがんじ</sup>とうがらし」と名づけられました。

とうがらしのなかまですが、からさはなく、ほんのりあま味<sup>あま</sup>があります。また、身<sup>み</sup>が分厚<sup>ぶんあつ</sup>く

やわらかいです。他<sup>ほか</sup>のとうがらしと比べ<sup>くら</sup>べて大きいのも特徴<sup>おとくちよう</sup>です。