

# 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

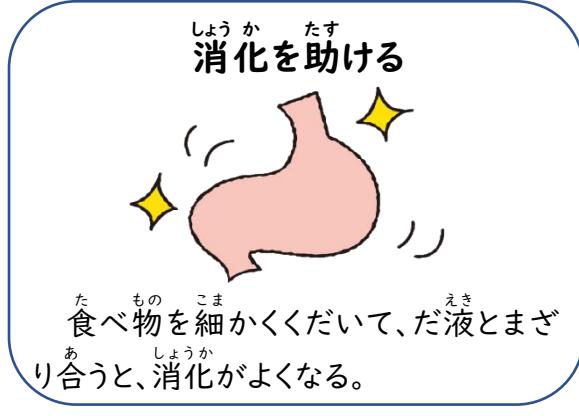
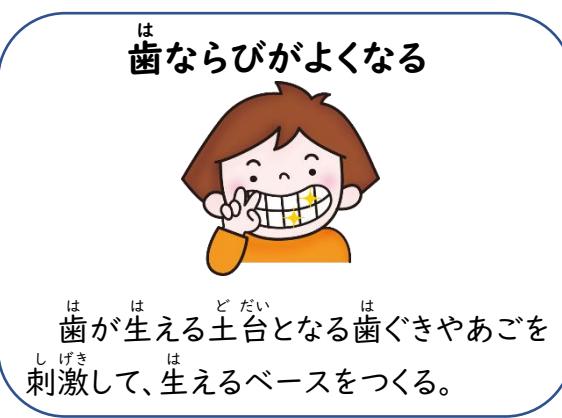


よくかんで食べる食べ物に○をつけましょう。

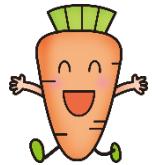
やわらかい食べ物	←	かたい食べ物
とうふ	しょく 食パン	ごはん
トマト(生)	こんにゃく	きゅうり
バナナ	ソーセージ	ちくわ
ゼリー	りんご	だんご
		もち
		キャベツ
		たこ
		ピザ
		ぶた肉
		にんじん
		たくあん
		するめ

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。

## よくかんで食べるとよいことがいっぱい



一口は30回、かむようにしましょう。

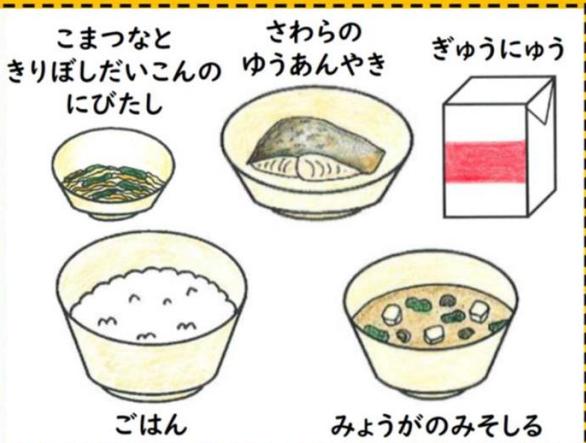


和

# こんだてしようかい なごみこんだて



6月 4日 (水)



## さわらの幽庵焼き

「ゆうあん焼き」とは、魚をつけダレにつけてから、焼く料理のことです。

料理酒・みりん・しょうゆを同じ量で合わせたあと、かんきつ系の果物を入れて、つけダレを作ります。  
給食では、ゆず果汁を使っています。

## みようが

みようがは、しょうがのなかまでです。「野菜」として育て、食べているのは、日本だけです。

6月 10日 (火)

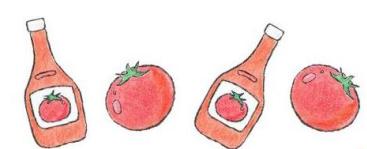


## ソーセージとポテトのケチャップサンド(具)

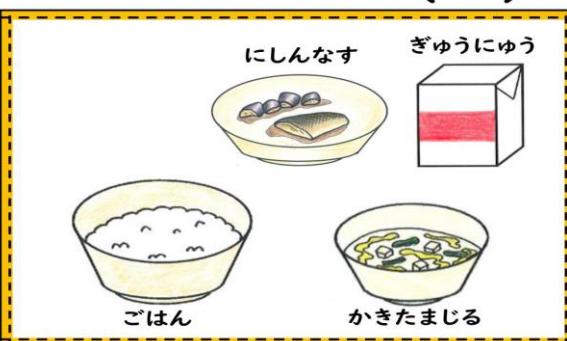
ソーセージ・じゃがいも・たまねぎとケチャップがよくからんだ具を自分でさんでサンドします。



うまい味やあま味がつまつた楽しい味の  
サンドの具です。



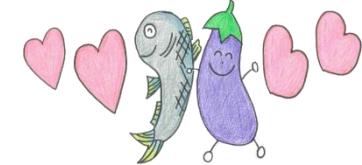
6月 18日 (水)



## にしんなす

海から遠くはなれた京都で昔から食べられていた伝統食の一つです。

脂の多い「にしん」は脂をよく吸収する「なす」とよく合います。



このように相しようがよいものを「あいもん」といいます。

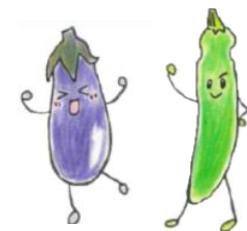
6月 25日 (水)



## 夏野菜のあんかけごはん

夏においしい京野菜の万願寺とうがらし、なすを使った献立です。

けずりぶしのだしでたまねぎ・にんじん・とりひき肉を煮た中に、油であげた万願寺とうがらしとなすをくわえ、かたくり粉でとろみをつけて仕上げます。



## 万願寺とうがらし

京都府舞鶴市にある万願寺地区で生まれたことから「万願寺とうがらし」と名づけられました。



とうがらしのなかですが、からさはなく、ほんのりあま味があります。また、身が分厚くやわらかいで、他のとうがらしと比べて大きいのも特徴です。

