

Main table containing 24 columns of daily school lunch menus (献立) with columns for date, meal type (e.g., ごはん, コッペパン), and ingredients with their respective energy, protein, and fat values. Includes callouts for 'スプーン持参日' (Spoon carrying day) and a QR code for more information.

Informational box on the right side of the page. It includes the text 'はしは毎日持参です。スプーンがあると、食べやすい日に印をつけています。' (We bring chopsticks every day. If you have a spoon, we will mark the days when it is easier to eat.) and '給食の前には、しっかり手を洗いましょ。' (Before school lunch, please wash your hands thoroughly.) It also features a QR code and the text '給食の前には、しっかり手を洗いましょ。' (Before school lunch, please wash your hands thoroughly.)

月間の平均栄養価

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
								A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
6月の東大阪市平均栄養量	783	(16.9%) 33.0	(31.4%) 27.3	3.2	453	114	4.6	242	0.52	0.59	26	6.8
文部科学省: 学校給食摂取基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

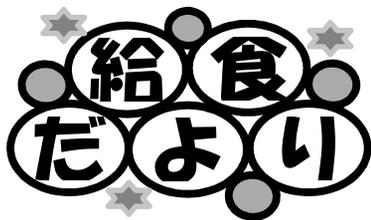
◎加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。

◎ただし、同一工場で作られている他製品の使用原材料については、記載していません。

◎はし、スプーン、ナフキンは、毎日清潔なものを持参しましょう。

◎学校給食で提供されたものは、全て持ち帰りできません。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です!



よく噛んで食べよう (Chew well and eat)



みなさんは、1回の食事でどのくらい噛んで食べていますか? よく噛んで食べると、体によい効果がたくさんあります。噛むことの大切さを知って、よく噛む習慣をつけましょう。



噛むことの効果 (Benefits of chewing)

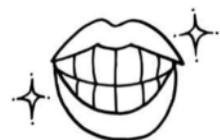
食べすぎを防ぐ (Prevent overeating)

ゆっくり時間をかけて噛むことで、満腹感を得ることができます。



むし歯を防ぐ (Prevent cavities)

噛むことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし菌が活性化しにくくなります。



脳の働きをよくする (Improve brain function)

しっかり噛むと、脳のはたらきが活発になり、記憶力や集中力が高くなります。



消化・吸収をよくする (Improve digestion and absorption)

食べ物を細かく噛みくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での吸収がよくなります。



よく噛まない食べ方 (Poor eating habits)

流し食べ (Slurping)

早食い (Eating quickly)



飲み物で流し込みながら食べています。



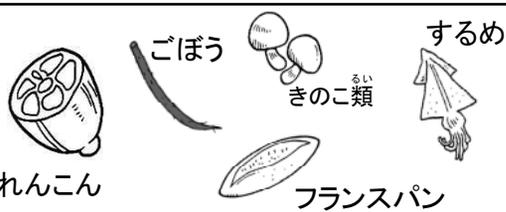
数回しか噛まないで飲み込んでいます。

よく噛む習慣をつけるには? (How to develop good chewing habits?)

噛む回数は、食べ物によって変わります。噛む力をつけるためには、素材や調理法などに気をつけましょう。

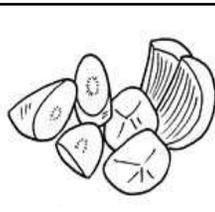


噛みごたえのある食品を取り入れる (Include foods with texture)



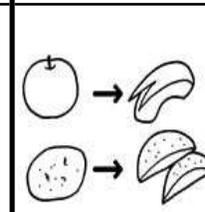
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど

素材の切り方を大きくする (Cut ingredients large)



食材を大きめに切る

皮つきのまま使う (Use with skin)



皮つきは噛みごたえアップ

6月は食育月間です (June is National Nutrition Month)

国の「食育推進基本計画」では、毎月19日は「食育の日」、毎年6月は「食育月間」と定められています。地域の食文化への理解を深めるため、6月の給食では、河内地区に伝わる郷土料理を献立に取り入れています。

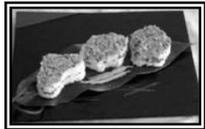
かしわのすき焼き (Kashiwa Sukiyaki)

関西地方では「鶏肉」のことを「かしわ」とも言います。昔は、にわとりを飼っている家も多くあり、鶏肉を使ったすき焼きは、特別な日のごちそうとして食べられていました。



生節のそぼろ (Nishime)

「生節の押し寿司」は、祭りや祝い事の際に食べられていました。食では生節を甘辛く炊いて、そぼろにしています。ごはんと一緒に焼きのりで巻いて食べましょう。



学校給食の献立は、様々なことを考慮して作成しています (School lunch menus are created considering various factors)

- 季節の食材を生かした献立
- なるべく手作りで
- 煮る、焼く、揚げるなど、調理法に変化をつける
- 素材を生かしたうす味で



- 決められた予算の中で
- 栄養バランスと栄養量の確保
- 多種類の食品を使用する
- 衛生的に調理ができる献立