

給食だより 10月
令和8(2026)年
おおさかしりつきたお かじましようがっこう
大阪市立北恩加島小学校

よくかんで食べよう！

私たちは、毎日いろいろな食べものをかんで食べています。かむことは、食べものを飲みこみやすくするだけではなく、体によい働きがたくさんあります。普段の食事から気をつけてよくかむことを心がけましょう。

よくかんで食べると・・・

『むし歯を防ぐ』

だ液（つば）がたくさん出て、口の中や歯の掃除をしてくれます。



『記おく力や集中力が高まる』

かむことで脳が刺激され、記おく力や集中力が高まります。



『食べすぎを防ぐ』

脳に「おなかがいっぱいになった」という信号が送られるので、食べすぎを防ぎ、肥満を予防します。



『力が出る』

食べものが小さくなって消化しやすくなり、体のなかでエネルギーをしっかりと作ることができます。



『食べものの味がよくわかる』

かむ回数が増えると、口の中に味が広がります。甘味やうま味を感じやすくなって、もっとおいしく食べられます。



カルシウムは、じょうぶな歯をつくるために大切な栄養素です。牛乳や乳製品、海そう、小魚、大豆製品、ほうれんそうや小松菜などの野菜に多くふくまれています。カルシウムは不足しやすい栄養素なので、毎日の食事からしっかりとるようにしましょう。

10月の給食より

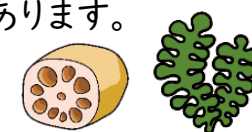
10月の給食にはかみごたえのある献立がたくさん登場します。よくかんで味わって食べましょう。

☆2日(金)くきわかめのつくだ煮 ☆14日(水)ベーコンとごぼうのソテー
☆20日(火)焼きれんこん

くきわかめやごぼう、れんこんはかみごたえがあるだけでなく、食物せんいもたくさんふくまれているので、おなかの調子を整える働きがあります。

☆14日(水)いわしフライ

いわしの骨には、歯や骨をじょうぶにするカルシウムがふくまれています。骨もよくかんで食べることでカルシウムをしっかりとることができます。



がつぶんこんだてひょう
10月分献立表

おおさか しりつきた お か じましようがっこう
大阪市立北恩加島小学校



ひ 日	よう 曜日	ごはん／パン	ぎゅうにゅう 牛乳	こんだてめい 献立名	ひとくち 一口メモ
1	木	ミニコッペパン		イタリアンスパゲッティ【小麦】、サワーキャベツ、 スイートポテト	給食のスイートポテトは、バターや牛乳、クリーム、 卵を使っています。
2	金	おろし		ほっけのおろししょうゆかけ、豚汁、 くきわかめのつくだ煮	ほっけは、大阪市の給食で初めて登場します。ほっ けは寒い海にすむ魚で北海道でたくさんとれます。
5	月	みそカツ		みそカツ(米粉カツ)、じゃがいもと野菜の煮もの、 ほうれんそうのおひたし、かつおぶし	みそカツは、名古屋の郷土料理です。給食のみそ だれは、八丁みそ、赤みそなどを使っています。
6	火	こくとうパン		鶏肉とさつまいものシチュー、はくさいのピクルス、 りんごのコンポート	給食のシチューでは、小麦粉や乳製品が入ってい ないシチュールウの素を使っています。
7	水	さけ		さけのゆずじょうゆかけ、みそ汁、 高野どうふのいり煮	さけは川で生まれ、海で成長し、卵を産むために、 また生まれた川に帰ってきます。
8	木	コッペパン いちごジャム		なすのミートグラタン、鶏肉とキャベツのスープ、 ダイスゼリー(みかん)	なすのミートグラタンは、小麦粉と乳を使っていま せん。なすや米粉のマカロニなどを使っています。
9	金	あげ		あげどりのねぎだれかけ、 中華スープ、えだまめ	あげどりのねぎだれかけは、でんぷんをつけた鶏肉 に、白ねぎを使った甘酸っぱいたれをかけています。
13	火	中華丼		★中華丼【卵】、あつあげのピリ辛じょうゆかけ、 黄桃(缶詰) ★除去食：卵	中華丼は、豚肉、うずら卵を主材に、はくさい、たまね ぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、にらを使っています。
14	水	コッペパン バター【乳】		いわしフライ【小麦】、カレースープ、 ベーコンとごぼうのソテー	ベーコンは、豚肉のかたまりを塩漬にし、冷蔵庫 で保存した後、けむりを当て、作られます。
15	木	豚肉		豚肉のごまみそ焼き、ふきよせ煮、 焼きのり	ふきよせ煮は、旬のさといもやれんこん、しめじなど を使った煮ものです。
16	金	こくとうパン		タンタンめん(肉みそ・汁めん【小麦】)、 キャベツの中華だれかけ、いり黒豆	タンタンめんは、中国の四川料理です。汁めんの上 に肉みそをかけて食べましょう。
19	月	うんどうかいだいきゅう 運動会代休			
20	火	もずく		★もずくと豚ひき肉のジューシー、 じゃがいものみそ汁、焼きれんこん ★除去食：大豆	ジューシーは、沖縄県で昔から食べられてきた料 理の一つです。ごはんと具を混ぜて食べましょう。
21	水	こくとうパン		鶏肉のチリソース焼き、焼き豚のスープ、 ツナとさんどまめのいためもの	チリソースの「チリ」とは「とうがらし」のことです。 給食ではトウバンジャンでからみをつけています。
22	木	大豆		大豆入りキーマカレーライス、 キャベツのひじきドレッシング、みかん	今日のカレーに入っている「豚レバー」には、血をつ くるもとになる鉄が多くふくまれています。
23	金	レーズンパン		ピリ辛煮、大学いも、 きゅうりの中華あえ	大学いもは、秋が旬のさつまいもを油であげ、手 作りのみつをからめています。
26	月	おかかな		鶏肉の甘辛焼き、かぼちゃのみそ汁、 おかかな	おかかなは、かつおぶし、だいこん葉をいため、 みりん、こいくちしょうゆで味つけし、最後にいりごまを くわえた、ごはんに合う一品です。
27	火	ポークカレー		ポークカレーライス、ほうれんそうのソテー、 洋なし(缶詰)	大阪市の学校給食で、カレーライスが出るようにな ったのは、1981年に米飯給食が始まってからです。
28	水	コッペパン みかんジャム		白身魚フリッター【小麦】、スープ、 さんどまめとコーンのサラダ	今日のスープは、鶏肉を主材にキャベツ、たまねぎ、 にんじん、しめじ、彩りにパセリを使っています。
29	木	和風ハンバーグ		和風ハンバーグ、五目汁、 金時豆の煮もの	金時豆は、赤むらさき色の豆です。食物せんいや鉄 をたくさんふくんでいます。
30	金	おさつパン		豚肉のガーリック焼き、コーンスープ、 ヨーグルト【乳】	豚肉のガーリック焼きは、豚肉にワイン、塩、こしょ う、ガーリック、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつけ て、たまねぎと一緒に焼いています。

※ 献立内容は予定のため、変更されることがあります。★マークのついている献立は、除去食対応献立です。