

給食だより



6月

令和 5 年 5 月 3 1 日
札幌市立もみじの森小学校
札幌市立共栄小学校

6月は食育月間です



食を通したコミュニケーションを大切にしましょう

食卓を共に囲みながら食事のマナーや望ましい食習慣を身に付けましょう。



バランスのとれた食事をしましょう

生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また伝統的な日本の食文化や栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。

食事から健康的な食生活を実践しましょう

朝ごはんをしっかりとり、早寝・早起きをすることで、生活リズムを向上させましょう。



食べ物を大切に、感謝して食べましょう

自然の恩恵や食に関わる人々への感謝の気持ちを大切にしましょう。



食についての知識や関心を高めましょう

正しい知識や情報に基づき食べ物の品質や安全性などについて判断しましょう。



6月4日~10日は歯と口の健康週間です



よくかむためには「かむ力」をつけることや、かむための歯を丈夫にすることも大切です。歯ごたえのある食べ物はよくかまないと食べられないのでかむ力をつけるためによい食材です。また、歯を丈夫にするためには、歯のおもな材料となる栄養素の「カルシウム」が不可欠です。かむ事の効果を最大限に発揮させるために、かむ力をつけ歯の栄養のことも考えた食事を心がけましょう。



かむこと4つの効果



消化を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

肥満を予防する

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

今月の給食より 6日「タコライス」

タコライスはメキシコ料理の「タコス」の具材をご飯の上にのせた沖縄料理です。「タコ」とはメキシコの言葉で「包む」という意味です。給食では、ご飯と具材の上に茹でたレタスをのせて食べます。

「お知らせ」

7月に「よくかんで食べよう」をテーマにリザーブ給食を実します。





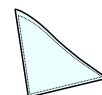
6月の予定献立



月	火	水	木	金
行事予定 (共栄小) 22・23日 6年 修学旅行	行事予定 (もみじの森小) 21・22日 6年 修学旅行 23日 6年 休業日 29日 開校記念日		1日 鶏ごぼうごはん 味噌汁 白身魚フライ	2日 ハヤシライス 小松菜サラダ
			胚芽米・大麦・鶏肉・豆腐・ 生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ 味噌・ごま/厚揚げ・ 小松菜・味噌/たら・小麦粉・卵	豚肉・玉ねぎ・人参・芋・ セロリ・しょうが・にんにく・ マッシュルーム・グリーンピース・ 小麦粉/ハム・春雨・ひじき・小松菜
5日 振替休日	6日 白飯 タコライス わかめスープ 沖縄/パインゼリー	7日 たぬきうどん チーズポテト ミニトマト	8日 シーフードピラフ 野菜コロッケ 大根サラダ	9日 白飯 五目きんぴら 納豆 (たれつき) 味噌汁
	豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・ 生姜・にんにく・コーン・ レタス・小麦粉/わかめ・ 豆腐・椎茸・長ねぎ・ごま	えび・あさり・人参・春菊・ ごぼう・切干大根・ひじき・ 小麦粉・卵・鶏肉・つと・ ほうれん草・長ねぎ・たもぎ茸・ 椎茸/芋・バター・チーズ・ 牛乳・スキムミルク	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ にんじん・たまねぎ・えび・ あさり・いか・マッシュルーム・ パセリ/芋・豚肉・玉ねぎ・ コーン・人参・グリーンピース・ スキムミルク・小麦粉・ごま/ 大根・まぐろ水煮・きゅうり・ 人参・ごま	ごぼう・人参・こんにゃく・ さつま揚げ・油揚げ・いんげん・ ごま/高野豆腐・小松菜・味噌
12日 角食 ワンタンスープ えびシューマイ フリッター きなこクリーム	13日 カレーライス ほうれん草と ベーコンのサラダ	14日 塩ラーメン シナモンポテト 冷凍みかん	15日 いりこ菜めし 味噌汁 鮭フライ+ソース	16日 白飯 スンドゥブチゲ ひじき入り春巻 ナムル
ワンタン・豚肉・人参・ほうれん草・ もやし・メンマ・長ねぎ・ 生姜・にんにく/玉ねぎ・えび・ すり身・小麦粉・卵・牛乳/豆乳・ きな粉・バター	豚肉・玉ねぎ・芋・にんじん・ セロリ・生姜・りんご・にんにく・ グリーンピース・小麦粉/ベーコン・ ほうれん草・もやし・ごま	豚肉・生姜・にんにく・メンマ・ つと・もやし・人参・玉ねぎ・ 長ねぎ・ほうれん草・白菜・ わかめ/さつま芋	胚芽米・大麦・しらす干し・ごま・ 葉大根/油揚げ・小松菜・えのき茸・ 味噌/鮭・小麦粉	豆腐・豚肉・生姜・にんにく・ 味噌・あさり・人参・玉ねぎ・ えのき茸・にら/たけのこ・ 人参・豚肉・ひじき・オイスターソース・ 小麦粉/小松菜・人参・もやし・ごま
19日 黒コッペパン チキン クリームシチュー あさりのサラダ 黄桃缶	20日 白飯 けんちん汁 ほっけのカレー揚げ のりの佃煮	21日 きつねうどん ごまポテト 冷凍みかん	22日 小松菜ピラフ 揚げハンバーグ +照り焼きソース フルーツサワー	23日 鶏ミックス丼 味噌汁 ごま和え
鶏肉・芋・玉ねぎ・人参・ パセリ・小麦粉・バター・ 牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・ あさり・生姜・きゅうり・ きゃべつ・人参・ごま	鶏肉・豆腐・こんにゃく・ 人参・大根・ごぼう・長ねぎ・ ほっけ・小麦粉/のり・ひじき	油揚げ・つと・たもぎ茸・ 椎茸・長ねぎ・ほうれん草・ じゃがいも・ごま	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・ 人参・玉ねぎ・人参・にんにく・ コーン・小松菜/牛肉・玉ねぎ・ 豚肉・卵・牛乳/みかん缶・ パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・ ヨーグルト	鶏肉・生姜・小麦粉・厚揚げ・ 玉ねぎ・たけのこ・人参・ 椎茸・ピーマン・ごま/豆腐・ わかめ・長ねぎ・味噌/小松菜・ 白菜・すりごま
26日 横割りパン ほうれん草の クリーム煮 フィッシュバーガー パイン缶	27日 豚丼 味噌汁 からし和え	28日 冷やしラーメン スパイシーポテト メロン	29日 (もみじの森小 開校記念日) エスカロップ 小松菜と コーンのサラダ	30日 白飯 豆腐のオイスター ソース煮 ししゃものピリ辛揚げ しょうが和え
ベーコン・ほうれん草・マカロニ・ 人参・玉ねぎ・マッシュルーム・ 小麦粉・バター・チーズ・牛乳・ 豆乳・スキムミルク/鰹・小麦粉	豚肉・小麦粉・生姜・グリーンピース・ キャベツ・油揚げ・味噌/竹輪・ ほうれん草・もやし	ハム・もやし・きゅうり・ コーン・人参・ごま/芋	胚芽米・大麦・バター・パセリ・ たけのこ・豚肉・卵・小麦粉・ 玉ねぎ・にんじん・生姜・にんにく・ コーン・小松菜・ごま	豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・ 長ねぎ・人参・生姜・にんにく・ オイスターソース/ししゃも・ 小麦粉/小松菜・もやし・生姜

- ・牛乳は毎日 200ml つきます。
- ・献立の下に、使用している主な食材を記載しています。
- ・ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物にはえび・かに等の甲殻類が混入している場合があります。
- ・果物については、収穫状況等により変更する場合があります。

「毎日準備をお願いします」



マスク入れ
も忘れずに

