



10月号

札幌市立福住小学校

札幌市立羊丘小学校

令和6年(2024年)10月4日

減塩に関する指導を行っています

豊平ブロックでは、昨年度から引き続き減塩に関する指導を行っています。今年度も「レッツ！塩ジョイ ライフ」と題し、4回にわたり学級指導を行います。キャラクターの塩ジョイマンは、子どもたちに大人気です。毎回プリントを持ち帰りますので、ご家庭でも一緒にご覧いただければと思います。

<各回のテーマ>

- 第1回(9月) 「塩」ってなんだろう
- 第2回(10月) 「塩」をとりすぎると…
- 第3回(12月) どれくらい「塩」をとるといいのかな
- 第4回(2月) 減塩にチャレンジしよう

エンジョイ

ねえ、塩JOYマン。「塩をとりすぎないように」って、よく言われるけれど、塩って体に悪いの？



たし いん
確かに、とりすぎると病気の原因になってしまうね。でも、体にとって**大切な働き**もしているんだよ。
けつえき しょうかえきちゅう
血液や消化液中の塩は、**食べ物の消化を助けたり、細胞を守ったりして、体の状態を整えて**
いるんだよ。



きんにく のう やくわり
他にも、**筋肉の動きを調整する、脳からの信号を伝える**、という役割もあるんだよ。



やくわり

こんなにたくさんの役割があったんだ！塩は体にとって必要なものなんだね。



第1回資料より抜粋

学校給食展が開催されます！

札幌市学校給食栄養士会主催の「第45回学校給食展」が開催されます。近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。

テーマ： きゅうしょくで学ぼう！ 食べる楽しさ 大切さ

日時： 10月19日(土) 11時~18時

場所： 札幌駅前通地下歩行空間 (北1条イベントスペース)

内容： 写真・パネル展 / 給食についてのVTR放映 / 食器の移り変わり / 給食の実物展示 / リーフレット・レシピの配布など



10月のよていこんだて

月	火	水	木	金
7 角食 みそワンタンスープ コーンフライ チョコクリーム	8 ごはん 三平汁 鶏肉の照り焼き くだもの	9 ゆであげシーフード トマトソース フレンチポテト	10 鶏ごぼうごはん みそ汁 さばスパイス揚げ	11 ごはん 豆腐のカレーソース いかフライ くだもの
角食/ ワンタン・豚肉・しょうが・にんにく・みそ・メンマ・人参・玉ねぎ・もやし・長ねぎ・ほうれん草・(だし用: 鶏がら・豚骨・煮干し・昆布)/ 冷凍コーンフライ・揚げ油/ 豆乳・チョコレート・ココア・砂糖・コーンスターチ	白飯/ 鮭・豆腐・じゃがいも・人参・大根・こんにゃく・長ねぎ・(だし用: むろあじ・昆布)/ 鶏肉・しょうが・かたくり粉・小麦粉・揚げ油・ごま/ (りんご)	スパゲティ(乾)・油・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・セロリー・にんにく・小麦粉・トマト缶・鶏がらスープ/ 冷凍フレンチポテト・揚げ油	胚芽米・大麦・鶏肉・豆腐・しょうが・ごぼう・人参・油揚げ・ごま/ じゃがいも・玉ねぎ・わかめ・みそ・(だし用: むろあじ・昆布)/ さば・しょうが・にんにく・かたくり粉・小麦粉・揚げ油	白飯/ 豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・グリーンピース・りんご・小麦粉・油・鶏がらスープ/ 冷凍いかフライ・揚げ油/ (柿)
14 スポーツの日	15 玉ねぎのかき揚げ丼 みそ汁 おひたし	16 五目うどん 大学芋 くだもの	17 チキンライス 白花豆コロッケ フルーツミックス	18 ごはん カレー肉じゃが ししゃも天ぷら ミニトマト
	白飯・えび・あさり・玉ねぎ・人参・ごぼう・小松菜・ひじき・小麦粉・卵・揚げ油・(だし用: 宗田かつお)/ もやし・油揚げ・みそ・(だし用: むろあじ・昆布)/ ほうれん草・白菜・かつおぶし	ソフトめん・鶏肉・油揚げ・かまぼこ・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・たまごたけ・(だし用: むろあじ・昆布)/ さつまいも・揚げ油・水あめ・ごま/ (パイナップル缶)	胚芽米・大麦・バター・トマトジュース・鶏肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース/ 冷凍白花豆コロッケ・揚げ油/ みかん・パイナップル・りんご・黄桃・洋なし(以上缶詰)・砂糖	白飯/ 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・さやいんげん・たまごたけ・しょうが/ カラフトししゃも(子持ち)・小麦粉・卵・揚げ油/ ミニトマト
21 コッペパン 小松菜のクリーム煮 たらフライ くだもの	22 豚すき丼 みそ汁 くだもの	23 みそラーメン きなこポテト くだもの	24 深川めし 磯和え さわらのごまフライ	25 ごはん マーボー豆腐 いわしのカレー揚げ ナムル
コッペパン/ ベーコン・小松菜・マカロニ・人参・玉ねぎ・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・鶏がらスープ/ 冷凍たらフライ・揚げ油/ (キウイフルーツ)	白飯・豚肉・しらたき・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・ほうれん草/ キャベツ・油揚げ・みそ・(だし用: むろあじ・昆布)/ (黄桃缶)	ソフトラーメン・豚肉・しょうが・にんにく・ごま・みそ・もやし・玉ねぎ・メンマ・人参・ほうれん草・長ねぎ・荳わかめ・(だし用: 鶏がら・豚骨・煮干し・昆布)/ 冷凍フレンチポテト・揚げ油・きな粉・砂糖/ (りんご)	胚芽米・大麦・(だし用: 昆布)・あさり・しょうが・人参・ごぼう・葉だいこん/ ほうれん草・もやし・のり/ さわら・小麦粉・卵・パン粉・ごま・揚げ油	白飯/ 豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・人参・長ねぎ・しいたけ・みそ/ いわし・しょうが・小麦粉・かたくり粉・揚げ油/ 小松菜・もやし・人参・ごま
28 振替休業日	29 ハヤシライス コロコロサラダ	30 ためきうどん(えび入) バターポテト くだもの	31 小松菜ピラフ 十勝大豆コロッケ フルーツカクテル	1 開校記念日
	白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリー・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・油・トマト缶・鶏がらスープ/ ハム・高野豆腐・人参・胡瓜・コーン・ごま	ソフトめん・えび・あさり・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・揚げ油・鶏肉・かまぼこ・ほうれん草・長ねぎ・たまごたけ・(だし用: むろあじ・昆布)/ じゃがいも・バター・砂糖・牛乳・スキムミルク/ (パイナップル缶)	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン・小松菜/ 冷凍十勝大豆コロッケ・揚げ油/ みかん・パイナップル・黄桃・洋なし・夏みかん(以上缶詰)・りんごジュース	