

# まつしゅくぐだより

7月号

札幌市立福住小学校

札幌市立羊丘小学校

令和7年(2025年)7月4日

## 食育ピクトグラムを知っていますか？



食育の視点で、SDGsの目標達成のためにできることから始めてみましょう。  
 ※SDGsとは、未来に向けて全ての人々が豊かで平和に暮らし続けられる社会を目指し、世界的に定めた課題解決のための国際目標です。



**1 みんなで楽しく食べよう** 家族や仲間と、会話をしながら食べることで、心も体も元気にしましょう。

**2 朝ごはんを食べよう** 朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

**3 バランスよく食べよう** 主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。

**4 太りすぎないやせすぎない** 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。

**5 よくかんで食べよう** 口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。よくかんでおいしく安全に食べましょう。

**6 手を洗おう** 食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。



**7 災害にそなえよう** いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

**8 食べ残しをなくそう** SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。

**9 産地を応援しよう** 地域でとれた農林水産物や農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。

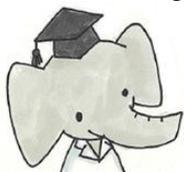
**10 食・農の体験をしよう** 地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。

**11 和食文化を伝えよう** 生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

**12 食育を推進しよう**

## 給食時には、こんなことを呼びかけました！

食器に食べ物がついていないかな？きれいに片づけよう！



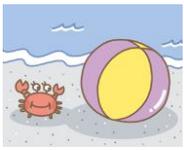
ゴミの分別をしっかりとろう！



平和を祈ろう！

なるべく残さず食べて食品ロスを減らそう！

# 7月のよていこんだて

月	火	水	木	金
<b>7</b> <b>ごはん</b> <b>小松菜スープ</b> <b>ひじき春巻</b> <b>マーボーなす</b> 白飯/ ベーコン・小松菜・はるまき・コーン・鶏がらスープ・(だし用：むろあじ、昆布)/ 冷凍ひじき春巻・揚げ油/ なす・揚げ油・豚肉・人参・長ねぎ・しょうが・にんにく	<b>8</b> <b>背割コッペ</b> <b>キャロットポタージュ</b> <b>セルフドック</b> <b>くだもの</b> 背割コッペ/ ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ/ チキンウインナー/ (冷凍みかん)	<b>9</b> <b>ソースカツ丼</b> <b>みそ汁</b> <b>ミニトマト</b> 白飯・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油・キャベツ/ 厚揚げ・小松菜・みそ・(だし用：むろあじ、昆布)/ ミニトマト	<b>10</b> <b>パスタミートソース</b> <b>小松菜と</b> <b>ベーコンのサラダ</b> <b>つぶつぶレモンゼリー</b> ソフトパスタ・豚肉・大豆・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/ ベーコン・小松菜・もやし・ごま/ 冷凍つぶつぶレモンゼリー	<b>11</b> <b>ひじきごはん</b> <b>みそ汁</b> <b>さわらのごまフライ</b> 胚芽米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・人参・グリーンピース/ 高野豆腐・小松菜・みそ・(だし用：むろあじ、昆布)/ さわら・小麦粉・卵・パン粉・ごま・揚げ油
<b>14</b> <b>スタミナ丼</b> <b>みそ汁</b> <b>くだもの</b> 白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・ごま/ キャベツ・油揚げ・みそ・(だし用：むろあじ、昆布)/ (すいか)	<b>15</b> <b>コッペパン</b> <b>ベーコンシチュー</b> <b>コールスローサラダ</b> <b>ミニトマト</b> コッペパン/ ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ/ キャベツ・人参・コーン/ ミニトマト	<b>16</b> <b>ごはん</b> <b>豆腐のカレーソース</b> <b>揚げえびシュウマイ</b> <b>たたききゅうり</b> 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/ 冷凍えびシュウマイ・揚げ油/ 胡瓜・ごま	<b>17</b> <b>冷やしためきうどん</b> (えび入り) <b>バターポテト</b> <b>くだもの</b> ソフトめん・あさり・えび・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・揚げ油・かまぼこ・ほうれん草・長ねぎ・しいたけ・(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/ (キウイフルーツ)	<b>18</b> <b>焼豚チャーハン</b> <b>白花豆コロッケ</b> <b>くだもの</b> 胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・コーン・グリーンピース/ 冷凍白花豆コロッケ・揚げ油/ (洋なし缶)
<b>21</b> <b>海の日</b> 	<b>22</b> <b>横割ハンズ</b> <b>ポテトスープ</b> <b>白身魚フライ</b> <b>くだもの</b> 横割ハンズ/ ベーコン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・鶏がらスープ・(だし用：鶏がら)/ たら・小麦粉・卵・パン粉・揚げ油/ (黄桃缶)	<b>23</b> <b>カレーライス</b> <b>もやしのごまサラダ</b> 白飯・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・油・鶏がらスープ/ ほうれん草・もやし・コーン・人参・ごま	<b>24</b> <b>ピリカラ</b> <b>冷やしラーメン</b> <b>きなこポテト</b> <b>くだもの</b> ソフトラーメン・ハム・人参・胡瓜・コーン・ごま・玉ねぎ・しょうが・にんにく・(だし用：むろあじ、昆布)/ 冷凍フレンチポテト・揚げ油・きな粉・砂糖/ (キウイフルーツ)	<b>25</b> <b>ほうれん草ピラフ</b> <b>ハンバーグ</b> <b>フルーツミックス</b> 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草/ 冷凍ハンバーグ・揚げ油/ みかん・パイン・黄桃・洋なし(以上缶詰)

\*牛乳200mLは毎回つきます。

\*野菜・果物は生育状況により変更になることもありますがご理解をお願いいたします。

\*献立名の下の欄は、その日の主な食材です。「/」が献立の区切りです。

ご家庭でも、乳製品をとりましょう。  
 不足しがちなカルシウム摂取を！  
 牛乳は水分補給にもなります！

