



給食だより6月号

令和7年5月30日
札幌市立平岸小学校
札幌市立平岸西小学校

6月4日から6月10日は、歯と口の健康週間です。健康な歯を維持するためには、歯のお手入れはもちろんのことですが、よく噛んで食べることや、歯や土台をつくるいろいろな栄養素をバランスよくとることがとても大切です。

～噛む力を鍛えよう！～

噛むことは、ただ飲み込みやすくするだけでなく、健康に多くの関わりがあります。柔らかくて美味しい食べ物が好まれ、噛む回数が減っていることが危惧され、よく噛むことの効果は、「卑弥呼の歯がいーぜ」という標語とともに、広く伝えられています。



「卑弥呼の歯がいーぜ」

- 「**ひ**」…肥満を防ぐ（満腹中枢が刺激され、太り過ぎを予防する）
- 「**み**」…味覚の発達を促す（よく噛んで味わうことにより、食べ物の味が分かる）
- 「**こ**」…言葉の発音をはっきりする（口腔機能が発達し、はっきり発音ができる）
- 「**の**」…脳の発達を促す（血流量の増加で、脳細胞の働きを活発にする）
- 「**は**」…歯の病気を防ぐ（唾液の分泌により、虫歯や歯周病を防ぐ）
- 「**か**」…ガンを防ぐ（唾液の分泌により、発がん物質の作用を弱める）
- 「**い**」…胃腸の働きを促進する（消化酵素がたくさん出て、消化を助ける）
- 「**ぜ**」…全身の体力向上（心身が健康になり、力いっぱい遊べる）



よく噛むために大切なことは…？

肉・いか・たこ・野菜などは、噛む回数が増えます。歯の生え変わる時期などは、食べやすさから小さくしたり、柔らかく煮たりして栄養をとれるようにしますが、そのままつい柔らかい、食べやすい食べ物ばかりになっていませんか？段階的に野菜は繊維にそって切る、少しずつ大きくする、肉の厚さを変えるなどの工夫により、いつもの食事で噛む回数を意識してみましょ。生野菜をスティックサラダ（にんじん、大根、きゅうりなど）にするのもよいでしょう。噛みごたえのある食材を普段の食事に取り入れ、お子さんといっしょに、しっかり噛んで食べる習慣を日頃から意識してみてください。噛む力を身に付けさせ、体力の向上にも繋げていきたいですね。

「札幌市学校給食栄養士会」で検索すると、給食レシピを見ることができます！



NEW!

<チキンマリネサラダ>
レシピは[こちら](#)
動画(BGMあり)は[こちら](#)

毎年更新されているレシピ動画、今回は新たに「チキンマリネサラダ」の作り方動画を掲載しています。是非ご覧ください！

「札幌市学校給食栄養士会」
ホームページ内の[こちら](#)をク
リックすると、レシピ、動画を
それぞれ閲覧できます！



6月の予定献立

牛乳は毎日つきます。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
<p>運動会 振替休業日</p> 	<p>ハヤシライス 大根サラダ</p> <p>ごはん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 切り 生姜 にんにく マツタケ ぶり 小麦粉 トマト缶/大根 まぐろ水煮 胡瓜 人参 ごま ごま油</p>	<p>横割りパンズパン コーンポタージュ レバ入りハンバーグ 洋梨缶</p> <p>横割りパンズパン/クリームパン じゃが芋 玉葱 人参 バター 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スライス/牛肉 玉葱 豚肉 豚バター/ 洋梨缶</p>	<p>ごはん 肉じゃが イワシハンバーグ おひたし</p> <p>ごはん/豚肉 大豆 じゃが芋 玉葱 白滝 人参 切り干し大根 さやいんげん 干し椎茸 生姜/粒状 植物性たん白 玉葱 人参 ねぎ すり身 でん粉 イワシ 生姜パウダー 乾燥マッシュポテト 魚醤調味料 にんにくパウダー/小松菜 もやし 系かつお</p>	<p>塩ラーメン シナモンポテト 黄桃缶</p> <p>ワタメシ 豚肉 生姜 にんにく ママ つと もやし 人参 玉葱 白菜 長葱 ほうれん草 塩わかごま油 ごま/さつま芋/黄桃缶</p>
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金) 平岸小給食なし
<p>シーフードピラフ 白花豆コロッケ フルーツ白玉</p> <p>胚芽精米 大麦 バター パン えび あさり いか 玉葱 人参 マツタケ バター/白花豆 乾燥マッシュポテト バター パン粉 小麦粉 でん粉 粉末状大豆 たん白/みかん缶 バイ缶 黄桃缶 梨缶 白玉もち</p>	<p>ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル</p> <p>ごはん/豆腐 豚肉 生姜 にんにく 豆板醤 ごま油 あさり 人参 玉葱 えのき 茸 たらこ/キャベツ 豚肉 ひじき 豚脂 鶏肉 長葱 でん粉 ごま油 生姜 椎茸 炒りねり かきねり 小麦粉/ほうれん草 もやし 人参 ごま油 豆板醤 ごま</p>	<p>ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 もやしのごまサラダ パイン缶</p> <p>ツイストパン/ほうれん草 ママ 人参 玉葱 マツタケ 小麦粉 バター チーズ 牛乳 豆乳 スライス/ほうれん草 もやし 人参 豆板醤 ごま/バイ缶</p>	<p>いりご菜めし 味噌汁 メンチカツ</p> <p>胚芽精米 大麦 しらす干し ごま 葉大根/豆腐 かなめこ 長葱/豚肉 パン粉 玉葱 小麦粉 粒状大豆たん白 でん粉</p>	<p>五目うどん 青のりポテト りんご</p> <p>ワタめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長葱 干し椎茸 たもぎ茸/じゃが芋 青のり/りんご</p>
16日(月)	17日(火) 平岸西小4年給食なし	18日(水)	19日(木)	20日(金) 平岸西小1・2年給食なし
<p>鶏ごぼうごはん 味噌汁 野菜春巻</p> <p>胚芽精米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ ごま/小松菜 たもぎ茸 玉葱/キャベツ ひじき 豚肉 春雨 玉葱 人参 オイルソース 小麦粉 還元水あめ</p>	<p>タコライス 南瓜チーズフライ 沖縄パインゼリー</p> <p>ごはん 豚肉 大豆水煮 玉葱 人参 生姜 にんにく ｺｰﾝ 揚げ 小麦粉 トマト缶/南瓜 チーズ フード パン粉 牛乳 小麦粉 米粉 粉末状大豆たん白 でん粉/パイナップル果肉 パイナップル濃縮果汁</p>	<p>角食 ワンタンスープ 白身魚フライ きなこクリーム</p> <p>角食/ワタメシ 豚肉 人参 ほうれん草 もやし ママ 長葱 生姜 にんにく 玉葱/卵 小麦粉 卵 パン粉/豆乳 きな粉 コーンスターチ バター</p>	<p>カレーライス 小松菜としめじの サラダ</p> <p>ごはん 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 切り りんご 生姜 にんにく グリルピーズ 小麦粉 加えり/ハム 小松菜 ｺｰﾝ しめじ ごま</p>	<p>パスタカレーソース あさりのサラダ</p> <p>ワタメシ 豚肉 大豆水煮 玉葱 人参 マツタケ 切り 生姜 にんにく バター 小麦粉 加えり/あさり 生姜 胡瓜 キャベツ 人参 ごま油 ごま</p>
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
<p>ツナライス 十勝大豆コロッケ サイコロサラダ</p> <p>胚芽精米 大麦 焼き豆腐 まぐろ水煮 人参 ごぼう 干し椎茸 グリルピーズ/じゃが芋 大豆 玉葱 乾燥マッシュポテト パン粉 小麦粉 でん粉/ハム 人参 胡瓜 ｺｰﾝ ごま油</p>	<p>かき揚げ丼 味噌汁 メロン</p> <p>ごはん えび あさり さくらえび 玉葱 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 小麦粉 卵 片栗粉/キャベツ 油揚げ/メロン</p>	<p>黒コッペパン あさりのチャウダー ハムコーンサラダ 冷凍みかん</p> <p>黒コッペパン/あさり パン粉 じゃが芋 玉葱 人参 バター 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スライス チーズ/ハム ｺｰﾝ キャベツ ごま油/冷凍みかん</p>	<p>和風そぼろごはん 味噌汁 イワシのスパイス揚げ</p> <p>ごはん 鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 干し椎茸 ひじき ごま 生姜 ごぼう 人参/じゃが芋 塩わかごま油/イワシ 生姜 にんにく 片栗粉 小麦粉</p>	<p>冷やしきつねうどん ごまポテト パイン缶</p> <p>ワタめん 油揚げ 干し椎茸 ほうれん草 長葱/じゃが芋 ごま/バイ缶</p>
30日(月)	<p>・給食で使用する予定の食品を記載しております(野菜・果物は天候により変更になる場合があります)。 ・あさり、わかめ、しらすなどの海産物全般について、小さなえび、かになどが混入している場合があります。食物アレルギーをおもちの方はご注意ください。 ・調味料については記載していないものもあります。食物アレルギーなどで詳しく知りたい方には食材一覧表をお渡ししております。担当までお問合せください。</p>			
<p>小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス</p> <p>胚芽精米 大麦 バター パン 人参 玉葱 にんにく ｺｰﾝ 小松菜/凍り豆腐 小麦粉 ごま 卵 パン粉 ごま/みかん缶 バイ缶 りんご缶 黄桃缶 梨缶</p>	<p>平岸西小学校 TEL 821-7971 担当 栄養教諭 野寺 佑奈</p>			

