

いただきます

令和5年(2023年)6月2日
札幌市立北野台中学校
札幌市立平岡中学校



ストーブをつけるほど寒かったり、半そででも過ごせるという、めまぐるしい天候の5月でしたが、体調など崩さず元気に過ごせませたでしょうか。中体連等の大会も始まり、忙しい時季ではありますが、体調を整え、しっかりと学習にも取り組んでほしいものです。

6月は食育月間です！



食育とは・・・生きる上で基本となるもので、様々な経験を通して、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全で豊かな食生活を実践することができる人を育てる・・・ということが食育の基本理念です。

平成17年に6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』と設定されています。学校では、給食を生きた教材として、北海道の郷土料理をもとにした給食や地産地消の取組、フードリサイクルを通して食指導を行っています。ご家庭でも食について話題にしてみてもいいのではないでしょうか。

食事はコミュニケーションの場

家族そろって食事のできる機会をできるだけもてるよう心がけたいですね。中学生ともなると、いっしょに食べられる時は少ないとは思いますが、食育とあまりかたぐるしく考えず、食事のマナーも含め、今日の献立の食材のことや給食の話をするのもいいのではないかと思います。



食に関する知識や選択力

食の安全や国の食糧問題などに関心をもつことも大切です。ニュースなどを見て、家族で話し合ったり、たまには、子どもといっしょに買い物に行き、売り場にある食品の産地・旬・価格・調理法などを話しながら見て歩くのも、勉強になると思います。



1日のスタートは

朝食から・・・

4月の給食だよりでも話題にしましたが、早寝・早起きをし朝食を摂ることを習慣づけましょう。何か一口でも食べて登校するようにしましょう。また、朝食を食べる習慣のある人は、一歩進めて、主食・主菜・副菜とバランスのとれた食事を心がけましょう。



食を大切にする気持ち

感謝の気持ちをもって「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。また、『もったいない』という気持ちを大切にするとともに、環境への配慮から、食品の無駄のないように心がけましょう。自分の作ったものはごはん一粒でも愛しいものです。休みの日には、気分転換を図るためにもランチやおやつを自分で作ってみるというのも良いことと思います。



6月のこんだて



北野台中学校・平岡中学校

月	火	水	木	金
5日 豆とひき肉のカレー コールスローサラダ オレンジゼリー (米)(いんげん豆、牛肉、豚肉、にんじん、玉ねぎ、セロリー、にんにく、しょうが、小麦粉、パセリ、レーズン、赤みそ)(キャベツ、にんじん、ホールコーン、からし)(オレンジジュース、寒天、みかん缶)	6日 角食 ポテトベーコン煮 たこ焼き風天ぷら チョコクリーム (角食)(バラベーコン、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、ホールコーン、さいいんげん、バター)(豆腐入りかまぼこ、小麦粉、卵、青のり、糸かつお)(チョコレート、ココア、コーンスターチ、豆乳)	7日 ごはん 豚汁 ほっけカレー揚げ おかかふりかけ (米)(豚肉、じゃがいも、しょうが、豆腐、こんにゃく、だいこん、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、みそ)(ほっけ、でん粉、小麦粉)(しらす干し、糸かつお、切りおのり、ごま)	8日 塩ラーメン きなこポテト くだもの (ソフトラーメン)(豚肉、白菜、もやし、玉ねぎ、ほうれんそう、にんじん、メンマ、わかめ、長ねぎ、しょうが、にんにく、ごま、ごま油)(フレンチポテト、きな粉)(ジュシーオレンジ)	9日 鶏ごぼうごはん ブリカツ おひたし(小松菜・もやし) (胚芽精米、おおむぎ、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、白みそ、にんじん、ごぼう、油あげ、赤みそ、ごま)(ぶり、パン粉、小麦粉、ライ麦、コーンフラワー、さつまいもでん粉、とうもろこしでん粉、でん粉)(小松菜、もやし、糸かつお)
12日 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 中華サラダ (胚芽精米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、しいたけ、グリーンピース、ごま油)(白花豆、マッシュポテト、バター、でん粉、小麦粉、大豆、パン粉)(ハム、春雨、きゅうり、もやし、にんじん、ごま油、ごま)	13日 札教研 給食はありません。 	14日 ピリカラチキン丼 みそ汁(油あげ・小松菜) ミニトマト (米)(厚揚げ、鶏肉、にんにく、しょうが、小麦粉、でん粉、たけのこ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、オイスターソース、トウバンジャン)(油あげ、小松菜、えのきたけ、みそ)(ミニトマト)	15日 冷やしきつねうどん ごまポテト くだもの (ひやしソフトめん)(油揚げ、ほうれんそう、長ねぎ、しいたけ)(じゃがいも、ごま)(冷凍みかん)	16日 ゆであげスパゲティ ミートソース あさりのサラダ (スパゲティ、オリーブオイル、パセリ)(豚肉、パセリ、セロリー、玉ねぎ、にんじん、大豆、マッシュルーム、しょうが、にんにく、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、)(あさり、しょうが、きゅうり、にんじん、キャベツ、ごま油、ごま)
19日 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ごまあえ (米)(豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、みそ、ごま油)(キャベツ、豚肉、ひじき、豚脂、鶏肉、長ねぎ、小麦粉、でん粉、ごま油、しょうが、しいたけ、ほたて・カキエキス)(小松菜、白菜、ごま)	20日 せわりコッペパン クリームシチューカレー風味 焼フランク ほうれん草とベーコンのサラダ (せわりコッペパン)(豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、セロリー、小麦粉、バター、パセリ、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク)(ポークウインナー、玉ねぎ、トマトピューレ、チリパウダー)(ベーコン、ほうれんそう、もやし、ごま)	21日 タコライス 小松菜スープ くだもの (米)(レタス、ホールコーン、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水、煮、にんにく、トマト缶、小麦粉、しょうが)(小松菜、春雨、ホールコーン、バラベーコン)(パイン缶)	22日 冷やしラーメン 青のりポテト くだもの (冷やしソフトラーメン)(ハム、きゅうり、もやし、にんじん、ごま、ごま油)(じゃがいも、青のり)(黄桃缶)	23日 とりめし みそ汁(キャベツ) 高野豆腐のフライ (胚芽精米、おおむぎ、鶏肉、しょうが、玉ねぎ)(キャベツ、油あげ、みそ)(凍り豆腐、小麦粉、ごま、卵、パン粉)
26日 ハヤシライス オニオンチップサラダ (米)(牛肉、セロリー、にんじん、たけのこ、玉ねぎ、にんにく、しょうが、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、ハヤシルウ、トマトピューレ)(玉ねぎ、ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、でん粉、ごま)	27日 角食・スライスチーズ ほうれんそうグラタン 厚揚げサラダ くだもの (角食・スライスチーズ)(ほうれんそう、玉ねぎ、バラベーコン、マカロニ、マッシュルーム、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、パン粉、粉チーズ)(厚揚げ、しょうが、でん粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、ごま油)(ブルー)	28日 ごはん マーボー豆腐 ししゃも天ぷら 切り干し大根のナムル (米)(豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、しいたけ、みそ、でん粉、唐辛子、トウバンジャン、オイスターソース、ごま油)(手持ちカラフトししゃも、小麦粉、卵)(ハム、ほうれんそう、切り干し大根、にんじん、ごま、トウバンジャン、ごま油)	29日 ひやしためきうどん (えび入り) チーズポテト くだもの (ひやしソフトめん)(あさり、さくらえび、かたくちいわし煮干し、にんじん、春菊、切り干し大根、ごぼう、ひじき、小麦粉、卵、つと、ほうれんそう、長ねぎ、しいたけ)(じゃがいも、バター、牛乳、チーズ、スキムミルク)(パイン缶)	30日 小松菜ピラフ サケフライ フルーツ白玉 (胚芽精米、おおむぎ、バラベーコン、バター、小松菜、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン)(鮭、パン粉、小麦粉、コーン)(鮭、パン粉、小麦粉、コーンスターチ、でん粉)(みかん、パイナップル、洋梨、なつみかん缶、白玉もち)

よくかんで食べていますか？！6月4日から10日は 歯と口の健康週間です！

食べ物をおいしく食べ、栄養を摂るためには歯の健康とよくかむことが重要です。

よくかむことで、①消化がよくなり、②脳を活性化し、③あごが発達し、歯並びをよくしたり、④食べ過ぎを防いだりもします。かむことを意識しながら食べたいですね・・・。

☆家庭の食事がかむかむ度アップ！！☆

食物せんいが多い食事や、肉、海藻、きのこ類、豆類などが、かみごたえがあります。やわらかいパンもありますが、フランスパンなどはよくかむことになります。ドライフルーツなど干した食べ物もおすすめです。