

給食だより

いただきます 6月



2024.5.31 発行
札幌市立西園小学校
札幌市立西宮の沢小学校



6月になり、山々の緑が美しい季節になりました。

爽やかな気候で戸外での活動が気持ちよくできる時期ですが、ここ数年は急激に気温が上昇する日も増えています。熱さに慣れていない体は、体温調節が上手くできずに体調を崩してしまう場合があります。旬の食材でしっかりと栄養補給をして、暑さに負けない体力をつけたいものですね。

汗をかいた時には…

これからの季節は、戸外で運動する機会が増えます。暑い時には、汗で水分が失われるため、運動の前後や途中で水分補給をしましょう。特に激しい運動や、1時間以上継続する運動でなければ水や麦茶で充分です。スポーツ飲料は、飲み過ぎると糖分や塩分の取り過ぎになってしまいます。水や麦茶等を基本にしましょう。



よていこんだて



月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
運動会 振替休業日 運動会が雨天順延の場合には午前授業(給食無し)になります。	ソースカツ丼 みそ汁 ミニトマト	レーズンパン ほうれん草クリーム煮 ほたてフライ くだもの	小松菜ピラフ 白花豆コロッケ 大根サラダ	たぬきうどん チーズポテト くだもの
	精白米 豚肉 小麦粉 卵 バン粉 油 キャベツ/ 豆腐 なめこ 長葱/ミ ニトマ	パン粉 ほうれん草 マカロ ニ 人参 玉葱 マッシュルーム 小 麦粉 バター 油 チーズ 牛乳 豆乳 しょうが/ほたて パン 粉 小麦粉 植物性たんぱく ぶどう糖/バナナ	胚芽米 大麦 バター パン粉 人参 玉葱 ニンニク コシ 油 小松菜/白花豆 じゃが 芋 砂糖 バター 脱脂粉乳 パ ン粉 米粉 油/大根 まぐろ 水煮 胡瓜 人参 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 ほうれん草 長葱 たもぎ草 椎茸/じゃが 芋 砂糖 バター チーズ 牛乳 しょうが/黄桃

**5日
無償提供のほたて**

5日のほたてフライは、昨年3月の『道産ほたての応援消費事業』同様、無償提供のほたてです。子ども達には、海外で高い評価を得ている北海道のほたてを味わい、その美味しさや価値に気付いてほしいと思います。

ほたてには、疲労回復に役立つタウリンや、質の良い睡眠のために必要なグリシンなどが含まれています。

10日	11日	12日	13日	14日
いりこ菜めし すまし汁 野菜春巻	チキンカレー ほうれん草と コーンのサラダ	角食 塩ワタンスープ ほっけフライ きなこクリーム	ご飯 スンドゥブチゲ ひじきぎょうざ 小松菜のナムル	パスタミートソース あさりのサラダ アイスクリーム
胚芽米 大麦 しらす干し ごま 大根菜/豆腐 わかめ 干し椎茸 長葱/キャベツ ひじ き 豚肉 はるさめ 玉葱 人参 油 片栗粉 小麦粉	精白米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 切りりんご 生姜 にんにく グリビ ー 小麦粉 油 鶏がら スープ/ほうれん草 コ ごま 油	ワンタン 豚肉 人参 ほう れん草 もやし マヨ 長葱 しょうが にんにく 油 玉 葱/ほっけ 卵 小麦粉 パン 粉 油/豆乳 きな粉 コシ ターチ バター	精白米/豆腐 豚肉 生姜 に んにく 油 あさり 人参 玉 葱 えのき草 たら ごま油/ 豚肉 キャベツ ひじき 鶏肉 長葱 ごま油 しょうが 椎茸 片栗粉 小麦粉 油/ 小松菜 もやし 人参 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 大豆 玉葱 人参 マ ッシュルーム 切り にんにく パ セリ 小麦粉 油/ あさり しょうが 胡瓜 キャベツ 人参 ごま 油/牛乳 生クリーム 水あめ バ ター

6月



食育月間



6月は、食育月間です。

『食育』と改めて考えると、『好き嫌いをしない』『規則正しく食べる』『食事のマナー』等、子どもにとっては必ずしも楽しいとは限らないことを考えがちですが、決してそうではありません。家族や友達と楽しく食事ができる、多くの食品に親しむ等、普段の生活の中で基本的なことを見直していくことが大切です。

食器や食具を上手に使える

いろいろな食べものに親しむ

家族や友達と楽しく食事ができる



月	火	水	木	金
17日	18日	19日	20日	21日
シーフードカレーピラ 竜田揚げ フルーツミックス	ごはん みそ汁 とり天 いそあえ	豆パン コーンポタージュ 厚あげサラダ くだもの	カオ・ラーター・ガイ 小松菜とたまごのスープ くだもの	冷やしきつねうどん きなこポテト 冷凍みかん
胚芽米 大麦 バター ベーコン えび あさり 人参 玉葱 マッシュルーム バチ油/みかん缶 もも缶 バイ缶 なし缶 りんご缶/鶏肉 生姜 片栗粉 小麦粉 油	精白米/小松菜 厚揚げ/鶏肉 卵 小麦粉 しょうが にんにく 片栗粉 砂糖/ほうれん草 もやし のり	コーン ベーコン ジャが芋 人参 玉葱 バチ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 片栗粉 チーズ/厚揚げ しょうが キャベツ 胡瓜 人参 ごま油/黄桃	精白米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 油 玉葱 ビーツ わけぎ 油 砂糖 コーンチ 鶏がらスープ/卵 豆腐 小松菜 片栗粉/パイ缶	油揚げ 椎茸 ほうれん草 長葱/ ジャが芋 油 きな粉 砂糖/冷凍みかん
24日	25日	26日	27日	28日
とりごぼうご飯 みそ汁 ブリカツ	ハヤシライス コールスローサラダ	横わりパンズパン あさりのチャウダー パイ入りハンバーグ メロン	ごはん マーボー豆腐 ししゃも天ぷら おひたし	ひやしラーメン 青のりポテト さくらんぼ
胚芽米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 しょうが ごぼう 人参 油揚げ ごま油/ジャが芋 わかめ 長葱/ブリパン粉 小麦粉 油 ぶどう糖 でん粉 ライ麦粉 コーンフラワー	精白米 豚肉 玉葱 人参 ジャが芋 切り生姜 にんにく マッシュルーム グリルチーズ 小麦粉 油 トマト 鶏がらスープ/キャベツ 人参 コーン 油	あさり ベーコン ジャが芋 玉葱 人参 バチ油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 片栗粉 チーズ 鶏がらスープ/牛肉 豚肉 玉葱 豚ひき肉 片栗粉 植物たん白 パン粉 脱脂粉乳 砂糖/メロン	精白米/豆腐 豚肉 人参 長葱 椎茸 グリルチーズ しょうが にんにく 砂糖 油/おひたし しゃも 小麦粉 卵 油/小松菜 白菜 かつおぶし	ハム もやし きゅうり とうもろこし 人参 油 ごま/ジャが芋 青のり 油/さくらんぼ



ご存じですか

ナトリウム

高血圧等の生活習慣病を予防するためには、子どもの頃からの減塩習慣が大切です。給食でも食塩摂取量を抑える工夫をしていますが、実際にはなかなか難しいものです。

減塩といっても生活習慣病予防のために必要なのは、ナトリウムのコントロールです。体内では、カリウムが摂り過ぎたナトリウムの排泄を促すため、カリウムを十分に摂る(カリウムの比率を上げる)ことで、結果的にナトリウムを減らすことができます。

