



札幌市立/ホロの丘小学校

梅雨の時期になりました。北海道は「梅雨はない」と言われていますが、近年、北海道も雨が多く、湿度が高い日が多くなってきています。梅雨の時期から9月頃までは細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。

①菌をつけない(手洗いと台所の衛生) ②菌を増やさない(早めに食べる) ③菌をやっつける(十分に加熱して食べる) の食中毒予防3原則をしっかりと守ることが大切です。栄養と睡眠もしっかりとって、元気に過ごしましょう。

2日(月) ツナライス 十勝大豆コロッケ サイコロサラダ	3日(火) ごはん けんちん汁 ほっけのカレー揚げ ひじきの煮物	4日(水) ロールパン チキンクリームシチュー にんじんとコーンのサラダ 果物	5日(木) ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 磯和え	6日(金) 沖縄そば サーターアンダギー ミニトマト
米、大麦、豆腐、まぐろ、油、にんじん、ごぼう、干し椎茸、グリーンピース/じゃがいも、油、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、でんぷん/ハム、にんじん、きゅうり、コーン、ごま油	米/鶏肉、豆腐、こんにゃく、にんじん、大根、ごぼう、油、長ねぎ/ほっけ、小麦粉、油、でんぷん/ひじき、油揚げ、油、にんじん	ロールパン/鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/ハム、にんじん、きゅうり、コーン、油/パイン缶	米/豆腐、豚肉、しょうが、油、にんにく、にんじん、長ねぎ、干し椎茸、ごま油、でんぷん/からふとししゃも、小麦粉、でんぷん、油/小松菜、白菜、のり	ラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、ほうれん草、こねぎ/小麦粉、ごま、卵、油/ミニトマト
9日(月) いりご菜めし 味噌汁 メンチカツ	10日(火) タコライス かぼちゃチーズフライ 沖縄/パインゼリー	11日(水) 背割りコッペパン ワンタンスープ 白身魚フライ きなこクリーム	12日(木) カレーライス 小松菜と しめじのサラダ	13日(金) 五目うどん 青のりポテト 果物
米、大麦、しらす干し、ごま、葉だいこん/豆腐、わかめ、長ねぎ/豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆、でんぷん、油	米、豚肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、コーン、レタス、油、小麦粉、トマト缶/かぼちゃ、チーズ、パン粉、牛乳、マーガリン、小麦粉、油、米粉、大豆/パイン、寒天	背割りコッペパン/ワンタン、豚肉、にんじん、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、油、しょうが、にんにく/たら、油、小麦粉、卵、パン粉、豆乳、きなこ、コーンスターチ、バター	米、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、セロリ、りんご、油、しょうが、にんにく、小麦粉、グリーンピース/ハム、小松菜、コーン、しめじ、ごま、油	うどん、鶏肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれん草、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸、たまき茸/じゃがいも、油、青のり/冷凍みかん
16日(月) シーフードピラフ 白花豆コロッケ フルーツ白玉	17日(火) ごはん 肉じゃが いわしハンバーグ おひたし	18日(水) ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ 果物	19日(木) カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ 果物	20日(金) パスタカレーソース あさりのサラダ
米、大麦、バター、ベーコン、えび、あさり、いか、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、油/いんげんまめ、じゃがいも、パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆、油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、白玉もち	米/豚肉、大豆、じゃがいも、玉ねぎ、白滝、にんじん、切干大根、さやいんげん、干し椎茸、しょうが、油/大豆、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、白身魚、でんぷん、いわし、しょうが、じゃがいも、にんにく、油/小松菜、もやし、鰹節	ツイストパン/ベーコン、ほうれん草、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、小麦粉、マッシュルーム、バター、油、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳/厚揚げ、しょうが、油、でんぷん、小麦粉、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、ごま油/冷凍パイン	鶏肉、小麦粉、でんぷん、油、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、コーンスターチ/ベーコン、チンゲン菜、春雨、コーン/バナナ	スワグティ/豚肉、大豆、玉ねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、しょうが、にんにく、油、パセリ、小麦粉/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、油、にんじん、ごま、ごま油

23日(月) とりごぼうごはん 味噌汁 野菜春巻	24日(火) ごはん スンドゥブチゲ ぎょうざ ナムル	25日(水) 横割りパンズパン コーンポタージュ レバー入りハンバーグ 果物	26日(木) ハヤシライス 大根サラダ	27日(金) 冷やしきつねうどん ごまポテト 果物
米、大麦、鶏肉、豆腐、 しょうが、ごぼう、油揚げ、 にんじん、ごま/小松菜、 たもぎ草、玉ねぎ/キャベツ、 ひじき、豚肉、春雨、玉ねぎ、 にんじん、油、でんぶん、 小麦粉	米/豆腐、豚肉、しょうが、 にんにく、油、ごま油、あさり、 にんじん、玉ねぎ、えのき草、 にら/キャベツ、豚肉、ひじき、 鶏肉、長ねぎ、でんぶん、ごま 油、しょうが、椎茸、ほたて、 かき、小麦粉、油/ほうれん草、 もやし、にんじん、ごま、 ごま油	横割りパンズパン/コーン、 クリームコーン、ベーコン、 じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、 パセリ、小麦粉、バター、油、 牛乳、豆乳、スキムミルク、 チーズ/牛肉、豚肉、玉ねぎ、 豚レバー、でんぶん、パン粉、 大豆、スキムミルク、油/ 洋梨缶	米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、 じゃがいも、セロリ、しょうが、 にんにく、マッシュルーム、 グリンピース、油、小麦粉、 トマト缶/だいこん、まぐろ、 きゅうり、にんじん、ごま、 ごま油	うどん、油あげ、干し椎茸、 ほうれん草、長ねぎ/ じゃがいも、油、ごま/ 黄桃缶
30日(月) 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス	7月1日(火) 和風そぼろごはん 味噌汁 いわしのスパイス揚げ	2日(水) 黒コッペパン あさりのチャウダー ハムコーンサラダ 果物	3日(木) かき揚げ丼 味噌汁 果物	4日(金) 冷やしラーメン 厚揚げと さつまいもの甘煮 果物
米、大麦、バター、ベーコン、 にんじん、玉ねぎ、にんにく、 コーン、油、小松菜/高野豆腐、 小麦粉、ごま、卵、パン粉、油 /みかん缶、パイ缶、黄桃缶、 りんご缶、洋梨缶	米、鶏肉、豆腐、切干大根、 干し椎茸、ひじき、ごま、油、 しょうが、ごぼう、にんじん/ じゃがいも、わかめ、長ねぎ/ いわし、しょうが、にんにく、 でんぶん、小麦粉、油	黒コッペパン/あさり、 ベーコン、玉ねぎ、にんじん、 パセリ、小麦粉、バター、油、 牛乳、スキムミルク、豆乳、 チーズ/ハム、コーン、ごま油、 キャベツ/さくらんぼ	米、えび、あさり、さくらえび、 玉ねぎ、にんじん、ごぼう、 春菊、ひじき、切干大根、 小麦粉、卵、油、でんぶん/ キャベツ、油揚げ/メロン	ラーメン、ハム、もやし、 きゅうり、コーン、にんじん、 ごま油、ごま/厚揚げ、油、 さつまいも、でんぶん/ 洋梨缶

噛むって、こんなに素晴らしい！

よく噛んで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとっても良いことがたくさんあります。



記憶力を高める リラックスできる



消化・吸収をよくする



むし歯を予防する



表情が豊かになる



運動能力をフルに発揮できる



食べ過ぎを防ぐ



歯並びや発声が良くなる

～人を良くする「食」～



「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓で他者とのふれあいが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」です。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。