



# 給食だより 6月

札幌市立旭小学校・札幌市立豊園小学校  
令和8年(2026年)5月25日



## 6月は食育月間です



**食育マーク**  
食育ピクトグラムを  
広く普及・啓発するた  
めのマークです。

「食育」とは、心や体の健康を守るために、食べることについての色々な教育を行うことをいいます。毎月19日は、「1」を「い」、「9」を「く」と読み、「食育の日」とされています。また、毎年6月は「食育月間」となっています。

農林水産省では、食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、令和3年2月に食育ピクトグラム・食育マークを作成しました。12個のピクトグラムを基に、日頃の食生活について振り返ってみてはいかがでしょうか。

<p><b>1. みんなで楽しく食べよう</b> 家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も身体も元気にします。</p> <p>共食（誰かと一緒に食事をする）が多い人は、心の健康状態がよい、食事バランスがよい、生活リズムが整っているなどの研究結果が複数報告されています。</p> 	<p><b>7. 災害にぞなえよう</b> 災害に備え、食料品や飲み物などを備蓄しておきましょう。</p> 
<p><b>2. 朝ごはんを食べよう</b> 朝ごはんを食べることは、健康的な生活習慣につながります。</p> <p>朝ごはんを食べている人は、栄養バランスや生活リズムが整い、心の健康が保たれ、学力や体力の向上にもつながるとの研究結果が、複数報告されています。</p> 	<p><b>8. 食べ残しをなくそう</b> 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。</p> 
<p><b>3. バランスよく食べよう</b> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を行うことで、バランスよく栄養素や食品をとることができます。また、がんや循環器疾患などの病気になりにくいとの報告もあります。</p> 	<p><b>9. 産地を応援しよう</b> 地域でとれた農林水産物を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。</p> 
<p><b>4. 太りすぎない・やせすぎない</b> しっかり食べて身体を動かしましょう。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。</p> 	<p><b>10. 食・農の体験をしよう</b> お米や野菜作りなどの体験をして、食や農林水産業への理解を深めましょう。</p> 
<p><b>5. よくかんで食べよう</b> よくかんで食べることで、満腹のサインが脳に伝わり食べすぎを防いだり、消化を助けたりする効果があります。</p> <p>咀嚼回数と食事時間を調べた報告によると、戦前の食事は1回の食事で1420回噛み、食事時間が約22分間だったのに対し、現代の食事は620回で約11分間と、噛む回数、食事時間も半分になっています。</p> 	<p><b>11. 和食文化を伝えよう</b> 地域の郷土料理や伝統料理などの食文化を大切にして、次の世代へ継承していきましょう。</p> <p>また、「日本型食生活」と呼ばれる昭和50年代の日本人の食事は、ごはんを中心に魚、肉、乳製品、野菜、海藻、豆類、果物など多様な食材を組み合わせた食事、栄養バランスに優れています。</p> 
<p><b>6. 手を洗おう</b> 食中毒予防の観点から、食品を扱うときや食事の前には手を洗いましょう。</p> 	<p><b>12. 食育を推進しよう</b> 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」について考えましょう。</p> 

### 札幌産 ほうれん草「ポーラスター」が登場します！

6月～7月にかけての給食では、札幌産のほうれん草「ポーラスター」が登場します！  
豊平区のお隣、清田区では「ポーラスター」という品種のほうれん草が育てられています。北をイメージできる「北極星 the polar star」から名づけられ、昭和50年頃に誕生しました。より私たちの身近で育てられた作物を食べることで、地産地消のすばらしさを感じてもらいたいと思っています。





# 6月よていにとんでて

★牛乳は毎日 200ml つきます。

月		火		水		木		金	
1	☾振替休業日	2		3		4		5	
和風そぼろごはん 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) さつまいも天ぷら 白飯、鶏肉、豆腐、切干大根、椎茸、ひじき、コマ、生姜、牛蒡、人参、味噌/キャベツ、油揚げ、味噌/さつまいも、小麦粉、卵		黒コッパン あさりのチャウダー コールスローサラダ りんご缶詰 黒コッパン/アサリ、ジャガ芋、玉葱、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スライスチーズ/キャベツ、人参、ソース/りんご缶		チキンカレーライス 大根サラダ 白飯、鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱、セリ、りんご、生姜、コンクリル、ル、小麦粉、ゆ/大根、ワロ水煮、胡瓜、人参、コマ		塩ラーメン フレンチポテト メロン ソウメン、豚肉、生姜、コンクリル、つと、もやし、人参、玉葱、白菜、長葱、ほうれん草、ワタメ/じゃが芋/ゆ		鶏ごぼうごはん 味噌汁 (小松菜・たもぎ・玉ねぎ) かぼちゃチーズフライ 胚芽米、大麦、鶏肉、豆腐、生姜、牛蒡、人参、油揚げ、味噌、コマ/小松菜、たもぎ、玉葱、味噌/南瓜、チーズ、牛乳、小麦粉	
8		9		10		11		12	
★沖縄料理★ タコライス ワカメスープ 沖縄パインゼリー 白飯、豚肉、大豆、玉葱、人参、生姜、コンクリル、レタス、小麦粉、トマト/ワタメ、豆腐、椎茸、長葱、コマ/パイン		★沖縄料理★ 横割ハンズ ポテトスープ レバー入りハンバーグ (ケチャップソース) 黄桃缶詰 横割ハンズ/レバー、じゃが芋、人参、玉葱/牛肉、玉葱、豚肉/黄桃缶		ごはん 豆腐のオムライス煮 いわしのかりかり ごま和え (小松菜・もやし) 白飯/豆腐、豚肉、レバー、玉葱、長葱、人参、生姜、コンクリル、いわし、小松菜、もやし、コマ		パスタカレーソース サイコロサラダ ソウメン、豚肉、大豆、玉葱、人参、マッシュルーム、セリ、生姜、コンクリル、小麦粉、ゆ/人参、胡瓜、コンクリル、マ油		小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス (シロップ 無し) 胚芽米、大麦、バター、人参、玉葱、コンクリル、小松菜/凍り豆腐、小麦粉、コマ、卵/パイン缶、黄桃缶、梨缶	
15		16		17		18		19	
味噌かつ丼 味噌汁 (ごぼう・人参・大根) ミニトマト 白飯、豚肉、小麦粉、卵、味噌、コマ/大根、人参、牛蒡、味噌/ミニトマト		★ポーラスター ほうれん草使用★ ツイストパン ほうれん草の クリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶詰 ツイストパン/ほうれん草、マカニ、人参、玉葱、マッシュルーム、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、豆乳、スライスチーズ/厚揚げ、生姜、小麦粉、キャベツ、胡瓜、人参、コマ/パイン缶		ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし (ほうれん草・白菜) 白飯/豆腐、豚肉、生姜、コンクリル、人参、長葱、椎茸、味噌/かた子持ち、ししゃも、小麦粉/ほうれん草、白菜、糸揚げ		五目うどん バターポテト 冷凍みかん ソウメン、鶏肉、油揚げ、つと、人参、ほうれん草、牛蒡、長葱、椎茸、たもぎ/じゃが芋、牛乳、スライス/冷凍みかん		いりご菜めし 味噌汁 (豆腐・なめこ) メンチカツ 胚芽米、大麦、しらす干し、コマ、小松菜/豆腐、なめこ、長葱、味噌/豚肉、玉葱、小麦粉、大豆	
22		23		24		25	豊園6年生給食無し	26	豊園6年生給食無し
かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 (豆腐・わかめ) しょうが和え (小松菜・白菜) 白飯、北アサリ、ワタメ、玉葱、人参、牛蒡、春菊、ひじき、切干大根、小麦粉、卵/豆腐、ワタメ、長葱、味噌/小松菜、白菜、生姜		豆パン ポークシチュー 小松菜とコーンの サラダ 洋梨缶詰 豆パン/豚肉、コンクリル、じゃが芋、人参、玉葱、ササゲ、小麦粉、トマト/小松菜、コマ、梨缶		ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル 白飯/豆腐、豚肉、生姜、コンクリル、味噌、アサリ、人参、玉葱、ワタメ、コマ、マ油/キャベツ、豚肉、ひじき、鶏肉、長葱、マ油、生姜、椎茸、小麦粉/ほうれん草、もやし、人参、コマ		冷やしラーメン 十勝大豆コロッケ メロン ソウメン、ゆ、もやし、胡瓜、コマ、人参、コマ/じゃが芋、大豆、玉葱、小麦粉/ゆ		たきこみいなり ほっけフライ 磯和え (小松菜・もやし) 胚芽米、大麦、油揚げ、人参、椎茸、ひじき、コマ、のり/ほっけ、小麦粉、卵/小松菜、もやし、のり	
29		30		★しらす、わかめ、ししゃものお腹の中や貝類など、海産物全般にはごくまれに小さなえび、かきが混入していることがあります。 ★ししゃもは、基本的にメスの子持ちカラフトししゃもを使用します。オスの場合にも、ごくまれにメスが混入することがあります。また、カレイや、魚体を丸ごと食べる「いわしのかりかり」には、まれに魚卵が残存する可能性があります。 ★献立の下に、大まかな食材を表示しています。/が献立の区切りです。アレルギーなどで、詳しい献立表が必要な方は、お知らせください。 ★天候等の影響で、くだものや一部の食材が変更になることがあります。 ★ご不明な点などございましたら、豊園小学校 栄養教諭(吉田)までお問い合わせください。					
★和食の達人①★ ごはん けんちん汁(味噌味) 揚げいわしハンバーグ 昆布の佃煮 白飯/鶏肉、豆腐、コマ、人参、大根、牛蒡、長葱、味噌/大豆、玉葱、人参、長葱、すり身、いわし、味噌、生姜、コンクリル/昆布、コマ		角食 醤油ワンタンスープ 白身魚のハーブフライ きなこクリーム 角食/ワカメ、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、コマ、長葱、生姜、コンクリル/たら、コンクリル、小麦粉、卵、チーズ/豆乳、きなこ、バター							