

いただきます



令和8年5月29日

札幌市立東橋小学校・札幌市立中の島小学校

6月号

6月は食育月間です！ ～毎月19日は「食育の日」

主食・主菜・副菜がそろった食事 → バランスのよい食事

副菜～野菜・海藻・きのこなど
体の調子をととのえるビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれています。

主食～ごはん・パン・めん類
体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。



主菜～肉・魚・卵・大豆製品
血や肉をつくるたんぱく質が多く含まれています。

「バランスのよい食事」よく聞く言葉ですが、このような食事内容にすることで、体に必要な栄養をとることができます。普段の食生活の中で参考にさせていただけると嬉しいです。

御家庭では、できるだけ一緒に食事をし、「食」を楽しみながらコミュニケーションをはかりたいですね。食事や給食についてお子さんと話をたくさんしてほしいと思います。

- 1 みんなで楽しく食べよう (共食)
- 2 朝ごはんを食べよう (朝食欠食の改善)
- 3 バランスよく食べよう (栄養バランスの良い食事)
- 4 太りすぎないやせすぎない (生活習慣病の予防)
- 5 よくかんで食べよう (歯や口腔の健康)
- 6 手を洗おう (食の安全)
- 7 災害にそなえよう (災害への備え)
- 8 食べ残しをなくそう (環境への配慮)
- 9 産地を応援しよう (地産地消等の推進)
- 10 食・農の体験をしよう (農林漁業体験)
- 11 和食文化を伝えよう (日本の食文化の継承)
- 12 食育を推進しよう (食育の推進)

食育ピクトグラム 知っていますか？
心がけていきたいですね



6/4～10 歯と口の健康週間です！

普段から、カルシウムたっぷりの食事を心がけていますか？

カルシウムを多く含む食品



歯を強くする食べ物～魚介類、海藻類、乳製品、緑黄色野菜など カルシウムやビタミン A、ビタミン C が多く含まれる食品

歯にいい飲み物～牛乳（カルシウムが多い）や日本茶、ウーロン茶など 虫歯予防作用がある飲み物

繊維質の多い食べ物～にんじん、ごぼう、セロリ、レタスなどは、かむことにより、歯や粘膜の表面が清掃され、唾液の分泌促進やアゴの発達にもつながる食品です。

カルシウムは歯や骨の栄養だけでなく、脳を動かしたり、精神を落ち着かせたりする大切な役割もあります。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|--|---|
| <p>1 運動会の 振替休業日</p>  | <p>2 ツイストパン ポークシチュー こまつなと コーンのサラダ パインのかんづめ</p> | <p>3 ほうれん草 ポーラスター かきあげどん みそしる おひたし</p> | <p>4 しおラーメン フレンチポテト りんごのかんづめ</p> | <p>5 とりごぼうごはん みそしる かぼちゃの チーズフライ</p> |
| <p>2日から8日まで中の島小学校に栄養教育実習生が入り、給食の勉強をします。8日のサラダは、実習生の献立です。栄養満点のサラダなので、味わって食べてほしいと思います。</p> | | | | |
| <p>8 ごはん マーボー豆腐 ししゃもの からあげ カラフルごまサラダ</p> | <p>9 少し早めの給食 くろコッパン あさりのチャウダー コールスローサラダ パインのかんづめ</p> | <p>10 みそかつどん みそしる ミニトマト</p> | <p>11 パスタカレーソース サイコロサラダ</p> | <p>12 いりこなめし みそしる メンチカツ</p> |
| <p>豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 人参 長ネギ 干しいたけ 赤みそ ごま油 でんぶん/カラフトししゃも 小麦粉 でんぶん 油/小松菜 ホールコーン 人参 白ごま 黒ごま</p> | <p>あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /キャベツ 人参 ホールコーン 油/パイン缶</p> | <p>ごはん 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油/赤みそ ごま油 白すりごま/大根 人参 ごぼう 白みそ 赤みそ/ミニトマト</p> | <p>ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく 油 パセリ 小麦粉 カレールウ/ハム 人参 きゅうり ホールコーン ごま油</p> | <p>胚芽精米 大麦 しらす干し 白ごま 小松菜/豆腐 なめこ 長ネギ 白みそ 赤みそ/メンチカツ 油</p> |
| <p>15 フード/サイクル チンゲンサイ使用 カオ・ラートナー・ガイ チンゲンサイの スープ さくらんぼ</p>  | <p>16 ほうれん草 ポーラスター コッパン ほうれんそうの クリームに あつあげサラダ なしのかんづめ</p> | <p>17 ごはん みそけんちんじる あげいわしハンバ ーグ のりのつくだに</p> | <p>18 ごもくうどん バターポテト れいとうみかん</p> | <p>19 コーンピラフ やさしいコロック おうとうの かんづめ</p> |
| <p>ごはん 鶏肉 小麦粉 でんぶん 油 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン こねぎ ナンブ ラー コーンスターチ/ベーコン チンゲンサイ はるさめ ホールコーン/さくらんぼ</p> | <p>ベーコン ほうれん草 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター 油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク/厚揚げ 生姜 でんぶん 小麦粉 油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 白ごま/洋なし缶</p> | <p>鶏肉 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ネギ 油 赤みそ 白みそ/いわしハンバーグ 油/もみのり ひじき 水あめ</p> | <p>ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 ほうれん草 ごぼう 長ネギ 干しいたけ たもぎだけ/じゃがいも バター 牛乳 スキムミルク/冷凍みかん</p> | <p>胚芽精米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ 人参 ホールコーン マッシュルーム パセリ 油/ポテト(野菜)コロック 油/黄桃缶</p> |
| <p>22 タコライス わかめスープ おきなわパイン ゼリー</p>  | <p>23 かくしよく ワンタンスープ しろみざかなの ハーブフライ きなこクリーム</p> | <p>24 ごはん とうふの オイスターソースに いわしの カリカリフライ ごまあえ</p> | <p>25 ひやしラーメン とかちだいず コロック プラム</p> | <p>26 こまつなピラフ こうや豆腐の フライ フルーツミックス</p> |
| <p>ごはん 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ホールコーン レタス 油 小麦粉 トマト缶/わかめ 豆腐 干しいたけ 長ネギ 白ごま ごま油/沖縄パインゼリー</p> | <p>ワンタン皮 豚肉 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ネギ 生姜 にんにく 油/たらにんにく パセリ バジル 小麦粉 卵 パン粉 粉チーズ 油/豆乳 きなこ コーンスターチ バター/</p> | <p>豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 長ネギ 人参 生姜 にんにく 油 オイスターソース でんぶん/いわしのカリカリフライ 油/小松菜 もやし 白ごま</p> | <p>ソフトラーメン ハム もやし きゅうり ホールコーン 人参 ごま油 白ごま/十勝大豆コロック 油/プラム</p> | <p>胚芽精米 大麦 バター ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン 油 小松菜/高野豆腐 小麦粉 白すりごま 卵 パン粉 白ごま 油/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 なし缶</p> |
| <p>29 わふうそぼろごはん みそしる さつまいもの てんぷら</p> | <p>30 ハンバーガー コーンポタージュ おうとうの かんづめ</p> | <p>人は食べることで、生活に必要な栄養を得ています。そのためにはかむための歯が大切になります。 給食では、豚肉、りんご、ごぼうやきゅうり、海藻など、かみごたえのある献立や食品を心がけて提供しています。 これからも、よくかんで、味わって食べてほしいと思います。</p>  | | |
| <p>ごはん 鶏肉 焼き豆腐 切干 大根 干しいたけ ひじき 白ごま 生姜 油 ごぼう 人参 赤みそ/キャベツ 油揚げ 白みそ 赤みそ/さつまいも 小麦粉 卵 油</p> | <p>横割りパンズパン レバー入りハンバーグ 油/クリームコーン ホールコーン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/黄桃缶</p> | | | |