



札幌市立中央小学校

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。

噛むって、こんなにすばらしい！

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。



<p>3日(月)</p>  <p>水無月</p> <p>振替休日</p>	<p>4日(火) 黒コッペパン コーンポタージュ 厚揚げサラダ 果物</p> <p>黒コッペパン/コーン、牛乳、 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、 豆乳、チーズ、スキムミルク/ 厚揚げ、しょうが、でんぷん、 小麦粉、キャベツ、きゅうり、 にんじん、ごま油、ごま</p>	<p>5日(水) 和風そぼろごはん 味噌汁 さんまのカレー揚げ 果物</p> <p>米、鶏肉、豆腐、切干大根、 干椎茸、ひじき、ごま、ごぼう、 しょうが、油、にんじん/ じゃがいも、わかめ、長ねぎ/ さんま、小麦粉、でんぷん、油</p>	<p>6日(木) スパゲティ トマトソース フレンチポテト</p> <p>スパゲティ、オリーブ油、油、 パセリ、ベーコン、えび、いか、 あさり、玉ねぎ、にんじん、 セロリ、にんにく、小麦粉、 トマト缶/じゃがいも、油</p>	<p>7日(金) いりご菜めし すまし汁 野菜春巻</p> <p>米、大麦、しらす干し、ごま、 葉だいこん/豆腐、わかめ、 干椎茸、長ねぎ/キャベツ、 ひじき、豚肉、春雨、玉ねぎ、 にんじん、油、でんぷん、 小麦粉</p>
<p>10日(月) ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル</p> <p>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、えのき茸、 にら/キャベツ、豚肉、ひじき、 鶏肉、長ねぎ、でんぷん、ごま 油、しょうが、椎茸、ほたて、 かき、小麦粉、油/小松菜、 もやし、にんじん、ごま油、 ごま</p>	<p>11日(火) 背割りコッペパン ワンタンスープ ほっけフライ きなこクリーム</p> <p>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、 しょうが、にんにく、油/ ほっけ、小麦粉、卵、パン粉、 油/豆乳、きな粉、バター、 コーンスターチ</p>	<p>12日(水) ハヤシライス コールスローサラダ 果物</p> <p>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、 グリーンピース、油、小麦粉、 トマト缶/キャベツ、にんじん、 コーン、油</p>	<p>13日(木) たぬきうどん チーズポテト 果物</p> <p>うどん、えび、あさり、春菊、 にんじん、ごぼう、切干大根、 ひじき、小麦粉、卵、鶏肉、 つと、ほうれん草、長ねぎ、 たもぎ茸、干椎茸/じゃがいも、 バター、チーズ、スキムミルク、 牛乳/冷凍パイ</p>	<p>14日(金) シーフード カレーピラフ 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス</p> <p>米、大麦、バター、ベーコン、 えび、あさり、にんじん、 玉ねぎ、マッシュルーム、 パセリ、油/鶏肉、しょうが、 でんぷん、小麦粉、油/ みかん缶、パイ缶、 りんご缶、黄桃缶、洋梨缶</p>
<p>17日(月) カオ・ラートナー・ガイ 小松菜と卵のスープ 果物</p> <p>米、鶏肉、小麦粉、でんぷん、 油、玉ねぎ、ピーマン、こねぎ、 赤ピーマン、コーンスターチ/ 卵、豆腐、小松菜、でんぷん/ パイ缶</p>	<p>18日(火) ソフトフランスパン ほうれん草のクリーム煮 ほたてフライ 果物</p> <p>ソフトフランスパン/玉ねぎ、 ベーコン、ほうれん草、バター、 マカロニ、にんじん、小麦粉、 マッシュルーム、油、チーズ、 牛乳、豆乳、スキムミルク/ ほたて、パン粉、小麦粉、大豆、 油、コーンスターチ/バナナ</p>	<p>19日(水) タコライス わかめスープ 果物</p> <p>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/わかめ、豆腐、 干椎茸、長ねぎ、ごま、ごま油 /冷凍みかん</p>	<p>開校記念日</p>	
<p>24日(月) ごはん マーボー豆腐 ししゃもの天ぷら おひたし</p> <p>米、豆腐、豚肉、しょうが、 にんにく、油、にんじん、 長ねぎ、干椎茸、ごま油、 でんぷん/からふとししゃも、 小麦粉、卵、油/小松菜、白菜、 鰹節</p>	<p>25日(火) 横割りバンズパン あさりのチャウダー レバー入りハンバーグ 果物</p> <p>横割りバンズパン/あさり、 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、油、 でんぷん、パン粉、大豆、 スキムミルク/メロン</p>	<p>26日(水) カレーライス ほうれん草と コーンのサラダ 果物</p> <p>米、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、 にんじん、セロリ、りんご、 にんにく、油/ほうれん草、 コーン、ごま、油</p>	<p>27日(木) 冷やしラーメン 青のりポテト 果物</p> <p>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/じゃがいも、 油、青のり/さくらんぼ</p>	<p>28日(金) 小松菜ピラフ 白花豆コロッケ 大根サラダ 果物</p> <p>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/ いんげんまめ、じゃがいも、 パン粉、小麦粉、でんぷん、 大豆、油/大根、ツナ、 きゅうり、にんじん、ごま、 ごま油</p>