



## さわやかな季節になりました！

新学期が始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする反面、疲れも出てきやすい頃です。グラウンドでの活動も多くなっていますので、お子さんが心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかり食べる」といった、「規則正しい生活をぜひ、心がけていただきたい」と思います。



## 子どもたちの「味覚」を育てるために

味覚には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの基本の味があります。このうち、本能的に子どもが好む味は甘味、塩味、うま味ですが、**その他の味は、食事という毎日の体験で学習し、覚えていく味**と考えられています。

そのため給食では、いろいろな味に出会う機会をできるだけ、たくさん提供していくことを心がけています。学校給食では、子どもたちの味覚を育てるために次のことに配慮しています。ご家庭でも参考にさせていただけたら幸いです。



### 1. 手作りと薄味を心がけています

食品本来の味が分かり、食塩の取り過ぎを防ぐために手作りと薄味を心がけています。市販の加工済み食品は、味付けを大人向けに強めにしているものが多いので、ご家庭で利用するときには食塩の取り過ぎに注意しましょう。



### 2. 旬のおいしさを味わいましょう

子どもたちが、まだ食べたことのないものや、知らない食べ物が多いのは当たり前です。だからこそ、できるだけ本物のおいしい味のする、採れたての野菜や果物、魚などの旬の食材をぜひ食べさせてあげたいと考え、給食に取り入れています。子どもの味覚は正直ですから、おいしいければ必ず食べます。



### 3. 大人がおいしそうに食べましょう

周りの大人がおいしそうに食べていれば、子どもは「おいしいのかな…」と興味をもちます。また給食時間に先生やお友だちと楽しく食べることで、新しい食べ物や知らない料理に関心をもち、「食べてみようかな…」とチャレンジする意欲が生まれてきます。





# 5月よていこんだてひょう



## 西区産の野菜を食べよう!



西区の小別沢では、小松菜やしونا、大根菜などが作られています。小松菜は、札幌でも広く栽培されていますが、西区では小別沢で作られていて、給食にもたくさん使われています。6月頃には札幌市内のスーパーでも出回ります。そのため、今月は小松菜が多く使用されています。

いっぱい食べてね!



まつくん



こまなちゃん

月		火		水		木		金					
4	みどりの日	5	こどもの日	6	振替休日	7		8	西区産小松菜の日				
<p>・牛乳は毎回 200mL つきます。</p> <p>・パンは一人分ずつ袋詰めされて学校に届けられます。</p> <p>・ソフトめん(パスタ・ラーメン)は一人分ずつ袋詰めされて学校に届けられます。</p>		<p>・果物や野菜などは天候の影響が大きく、市場の状況により変更になることがあります。</p> <p>・海産物全体に小さなえび・かに・貝類が混入している可能性がありますのでご了承ください。</p>				<p>カレーうどん フレンチポテト パイン缶</p>		<p><b>西区産小松菜入り</b> <b>ピビンバ</b></p> <p>ひじき春巻き フルーツミックス </p>					
<p>ソフトめん、鶏肉、油揚げ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、ごぼう、椎茸、ほうれん草、たまごたけ、長ねぎ/じゃがいも/パイン缶</p>		<p>胚芽米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、にんじん、こまつな、もやし、白ごま、長ねぎ、生姜、にんにく/ひじき春巻(筍、人参、豚肉、ひじき)/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋なし缶</p>		11		12		13		14		15	
<p>ご飯 豚汁 揚げぎょうざ のりの佃煮</p>		<p>黒コッペパン ポテトのクリーム煮 アスパラと コーンのソテー 黄桃缶</p>		<p>ご飯 豆腐のカレーソース さんまの竜田揚げ いそ和え</p>		<p>味噌ラーメン シナモンポテト 甘夏かん</p>		<p>深川めし 味噌汁 ちくわチーズ つめフライ</p>					
<p>白飯、豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜/ぎょうざ(キャベツ、玉ねぎ、ネギ、にら、豚肉・鶏肉)/のり、ひじき、水あめ</p>		<p>黒コッペパン(卵・スキムミルク・黒砂糖) /ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、マッシュルーム、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、パセリ/コーン、グリーンアスパラガス、バター/黄桃缶</p>		<p>白飯、豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、グリルビー入、りんご/さんま、生姜/こまつな、もやし、のり</p>		<p>ソフトラーメン、豚肉、にんにく、ごま、生姜、もやし、玉ねぎ、メンマ、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、くきわかめ/さつまいも/なつみかん</p>		<p>胚芽米、大麦、あさり、生姜、にんじん、ごぼう、葉だいこん/厚揚げ、こまつな /白ちくわ、チーズ、卵</p>					
18		19	西区産小松菜の日	20		21		22					
<p>ハヤシライス ココロサラダ</p>		<p>背割りコッペパン コーンクリームスープ セルフドッグ <b>西区産小松菜サラダ</b> </p>		<p>ご飯 小松菜スープ ししゃもの天ぷら ナムル</p>		<p>パスタシーフード トマトソース 青のりポテト</p>		<p>わかめごはん けんちん汁 サバの香味揚げ</p>					
<p>白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セリ、生姜、にんにく、マッシュルーム、グリルビー入/ハム、凍り豆腐、にんじん、きゅうり、コーン、白ごま</p>		<p>背割りコッペパン(卵・スキムミルク) /コーン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、バター、牛乳、豆乳、スライスチーズ/チキンウインナー(鶏肉・豚肉)/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、こまつな</p>		<p>白飯/ベーコン、こまつな、緑豆はるさめ、コーン/カラフトししゃも(子持ち) 卵/ほうれん草、もやし、にんじん、白ごま</p>		<p>ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セリ、にんにく、オリブ油、パセリ/じゃがいも、青のり</p>		<p>胚芽米、大麦、わかめ、白ごま/鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ/さば、生姜、にんにく</p>					
25	福井野小 給食なし	26		27		28		29					
<p>エスカロップ コールスローサラダ</p>		<p>角食 イタリアンスープ ほっけのオートミールライ いちごジャム</p>		<p>豚すき井 味噌汁 ジューシーオレンジ</p>		<p>山菜うどん きなこポテト バナナ</p>		<p>チキン ウインナーライス かぼちゃコロケ 大根サラダ</p>					
<p>胚芽米、大麦、パセリ、たけのこ、バター、豚肉、卵、玉ねぎ、にんじん、生姜、にんにく/キャベツ、にんじん、コーン</p>		<p>角食(卵・スキムミルク) ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、コーン、パセリ、マカロニ/ほっけ、卵、オートミール/いちごジャム</p>		<p>白飯、豚肉、白滝、玉ねぎ、たけのこ、たまごたけ、ほうれん草/じゃがいも、わかめ、長ねぎ/ジューシーオレンジ</p>		<p>ソフトめん、鶏肉、油揚げ、つと、地たけのこ、ふき水煮、わらび、たまごたけ、なめこ、椎茸、長ねぎ、ほうれん草/じゃがいも、きな粉/バナナ</p>		<p>胚芽米、大麦、バター、トマト缶、チキンウインナー(鶏肉・豚肉)、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリルビー入/かぼちゃコロケ(かぼちゃ・マッシュポテト玉ねぎ・スキムミルク)/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま</p>					

- ・食物アレルギーで食べられないものがある場合は、当日の朝、お子さんと献立を見て、ご確認をお願いいたします。
- ・アレルギーに関する事等、給食について何かございましたら、学校までお問合せください。