



令和8年5月29日  
札幌市立平岡中央小学校



## 「食育」ってなんだろう？

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。「食育」とは、“食に関する知識”（正しい食の知識）と“食を選択する力”（自分に適した正しい食事を選択する力）を身に付け、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

## 「食育ピクトグラム」を知っていますか？

食育の取組を子どもから大人まで誰にでも分かりやすく発信するために、農林水産省が作成しました。全部で12項目あり、これは第4次食育推進基本計画でも重点事項に取り上げられています。

今年度、子どもたちに「食育ピクトグラム」を身近に感じてもらうために、清田区の小・中学校の栄養士、栄養教諭で「食育ピクトグラム」の動画を作成する予定です。

<b>1</b> みんなで楽しく食べよう 	<b>2</b> 朝ごはんを食べよう 	<b>3</b> バランスよく食べよう 	<b>4</b> 太りすぎないやせすぎない 	<b>5</b> よくかんで食べよう 	<b>6</b> 手を洗おう 
<b>7</b> 災害にそなえよう 	<b>8</b> 食べ残しをなくそう 	<b>9</b> 産地を応援しよう 	<b>10</b> 食・農の体験をしよう 	<b>11</b> 和食文化を伝えよう 	<b>12</b> 食育を推進しよう 

## 歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

**だ液の働き**

<b>食べかすを落とす</b> 	<b>消化を助ける</b> 	<b>味を感じる</b> 	<b>菌の増殖を抑える</b> 	<b>歯の表面を修復する</b> 
---------------------	-------------------	------------------	---------------------	----------------------

# 6月 よていこんだて

月	火	水	木	金
<b>1</b> <b>振替休業日</b> 	<b>2</b> <b>カレーライス</b> <b>大根サラダ</b> 鶏肉・カレー粉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・小麦粉・カレーウ・ソース・ケチャップ／大根・ツナ・きゅうり・人参・ごま・醤油・砂糖・酢	<b>3</b> <b>塩ラーメン</b> <b>フレンチポテト</b> <b>りんご缶</b> 豚肉・生姜・にんにく・醤油・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・ねぎ・ほうれん草・わかめ・鶏ガラ・煮干し／フレンチポテト(既製品)・塩・こしょう／りんご缶	<b>4</b> <b>小松菜ピラフ</b> <b>鶏肉の照り焼き</b> <b>フルーツミックス</b> 米・麦・バター・パイン缶・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜・醤油／鶏肉・醤油・生姜・片栗粉・小麦粉・砂糖・醤油・ごま／みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶	<b>5</b> <b>和風そぼろごはん</b> <b>味噌汁</b> <b>さつまも天ぷら</b> 鶏肉・豆腐・切干大根・椎茸・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・人参・味噌・醤油・砂糖／キャベツ・油揚げ・味噌・削り節・昆布／さつま芋・小麦粉・卵・塩
<b>8</b> <b>食パン</b> <b>きなこクリーム</b> <b>ワンタンスープ</b> <b>白身魚のハーブフライ</b> 豆乳・きなこ・砂糖・コーンスターチ・バター／ワンタン・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・ねぎ・鶏ガラ・豚骨／たら・パセリ・バジル・小麦粉・卵・パン粉・チーズ	<b>9</b> <b>ごはん</b> <b>スンドゥブチゲ</b> <b>ひじき入りぎょうざ</b> <b>磯和え</b> 豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・味噌・あさり・人参・玉ねぎ・えのき・にら・鶏ガラ・昆布／ひじき入りぎょうざ(既製品)／小松菜・もやし・のり・醤油	<b>10</b> <b>パスタカレーソース</b> <b>サイコロサラダ</b> 豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・小麦粉・カレーウ・ソース・ケチャップ・デミグラスソース・鶏ガラ／ハム・人参・きゅうり・コーン・醤油・酢・砂糖・からし	<b>11</b> <b>たきこみいなり</b> <b>ほっけフライ</b> <b>からし和え</b> 米・麦・砂糖・酢・油揚げ・人参・椎茸・ひじき・醤油・ごま・のり／ほっけ・小麦粉・卵・パン粉／ハム・小松菜・キャベツ・醤油・砂糖・からし	<b>12</b> <b>かき揚げ丼</b> <b>味噌汁</b> <b>しょうが和え</b> えび・あさり・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・卵・醤油・砂糖・酒・片栗粉・昆布／豆腐・わかめ・ねぎ・味噌・昆布／小松菜・白菜・生姜・醤油・酒
<b>15</b> <b>ハンバーガー</b> <b>コーンポタージュ</b> <b>洋なし缶</b> コーン・パイン缶・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・鶏ガラ／レバー入りのハンバーグ(既製品)・ケチャップ・ソース・砂糖・ワイン・からし／洋なし缶	<b>16</b> <b>みそかつ丼</b> <b>味噌汁</b> <b>ミニトマト</b> 豚肉・小麦粉・卵・パン粉・味噌・醤油・砂糖・ごま／大根・人参・ごぼう・味噌・昆布／ミニトマト	<b>17</b> <b>五目うどん</b> <b>バターポテト</b> <b>冷凍みかん</b> 鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・ねぎ・椎茸・醤油・砂糖・酒・酢・からし・じゃが芋・バター・砂糖・牛乳・スライス／塩／冷凍みかん	<b>18</b> <b>コーンピラフ</b> <b>野菜コロケ</b> <b>黄桃缶</b> 米・麦・バター・パイン缶・玉ねぎ・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ／野菜コロケ(既製品)／黄桃缶	<b>19</b> <b>かなで学級校外学習</b> <b>カオ・ラートナー・ガイ</b> <b>チンゲン菜のスープ</b> <b>パイン缶</b> 鶏肉・小麦粉・片栗粉・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・ナンブラー・醤油・ソース・砂糖・鶏ガラ／ベーコン・チンゲン菜・春雨・コーン・鶏ガラ・昆布／パイン缶
<b>22</b> <b>豆パン</b> <b>ポークシチュー</b> <b>小松菜とコーンのサラダ</b> <b>洋なし缶</b> 豚肉・にんにく・セロリ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・小麦粉・ケチャップ・トマト缶・デミグラスソース・鶏ガラ／小松菜・コーン・ごま・砂糖・醤油・酢／洋なし缶	<b>23</b> <b>6年生修学旅行</b> <b>タコライス</b> <b>ワカメスープ</b> <b>沖縄パインゼリー</b> 豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・コーン・レタス・小麦粉・カレー粉・トマト缶・ケチャップ／わかめ・豆腐・椎茸・ねぎ・醤油・ごま・昆布／沖縄パインゼリー(既製品)	<b>24</b> <b>6年生修学旅行</b> <b>冷やしラーメン</b> <b>十勝大豆コロケ</b> <b>さくらんぼ</b> ハム・もやし・きゅうり・コーン・人参・ごま・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・酢・からし・昆布／十勝大豆コロケ(既製品)／さくらんぼ	<b>25</b> <b>6年生お休み</b> <b>いりご菜めし</b> <b>味噌汁</b> <b>メンチカツ</b> 米・麦・しらす・ごま・小松菜／豆腐・なめこ・ねぎ・味噌・昆布／メンチカツ(既製品)	<b>26</b> <b>ごはん</b> <b>マーボー豆腐</b> <b>ししゃものから揚げ</b> <b>おひたし</b> 豆腐・豚肉・人参・ねぎ・椎茸・味噌・醤油・砂糖・豆板醤・片栗粉／カラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・醤油・砂糖／ほうれん草・白菜・かつお節・醤油
<b>29</b> <b>ツイストパン</b> <b>ほうれん草のクリーム煮</b> <b>厚揚げサラダ</b> <b>パイン缶</b> パイン缶・ほうれん草・マカロニ・人参・玉ねぎ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・鶏ガラ／厚揚げ・生姜・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・醤油・砂糖・酢・ごま／パイン缶	<b>30</b> <b>ごはん</b> <b>豆腐のオイスターソース煮</b> <b>いわしのカリカリフライ</b> <b>ごま和え</b> 豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・ねぎ・人参・生姜・にんにく・醤油・砂糖・オイスターソース・片栗粉／いわしのカリカリフライ(既製品)／小松菜・もやし・ごま・砂糖・醤油	<b>1</b> <b>冷麦</b> <b>ごまポテト</b> <b>メロン</b> 油揚げ・椎茸・醤油・砂糖・つと・きゅうり・ねぎ・昆布／フレンチポテト(既製品)・ごま・砂糖／メロン	<b>2</b> <b>2年生校外学習</b> <b>鶏ごぼうごはん</b> <b>味噌汁</b> <b>かぼちゃチーズフライ</b> 米・麦・鶏肉・豆腐・生姜・醤油・砂糖・ごぼう・人参・油揚げ・味噌・昆布／小松菜・たもぎ茸・玉ねぎ・味噌・昆布／かぼちゃチーズフライ(既製品)	<b>3</b> <b>ごはん</b> <b>けんちん汁(味噌味)</b> <b>いわしハンバーグ</b> <b>のりの佃煮</b> 鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・味噌・酒・昆布／いわしハンバーグ(既製品)／のり・ひじき・醤油・酒・みりん風調味料・砂糖・水あめ

★牛乳は、毎日200mL 付きます。

★果物は、市場の入荷状況等で変更になることがあります。

★献立の下の欄には、食物アレルギーを多く引き起こし、表示義務のある食材(えび、かに、卵、乳、小麦、くるみ)を中心に記載しています。すべての食材は記載されていません。

★しらすやわかめなどの海産物全般について、まれに小さなかに・えびなどが混入している場合があります。また、ししゃもの体内にえびが混入している場合もありますので、アレルギーがあり、心配な方は御相談ください。