



# きゅうしょくだより

令和8年5月 29日  
札幌市立北陽小学校  
札幌市立新川小学校



## 6月は食育月間です

平成17年に「食育基本法」が施行され、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

「食育」とは、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。生きる上での基本ともいえます。



### こんなことも食育です

**家族で楽しく食卓を囲む**  
食を楽しみながら、食事のマナー・コミュニケーション能力を育みます。



**1** みんなで楽しく食べよう




**朝ごはんを食べる**  
一日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。




**2** 朝ごはんを食べよう




**行事食や郷土料理を取り入れる**  
地域の郷土料理や伝統料理等の食文化に関心を持ち、大切に思う心を育みます。




**11** 和食文化を伝えよう




**いろいろな食品を食べる**  
いろいろな食品を食べることで、バランスのよい食事につながり、生活習慣病のリスク予防になります。また、いろいろな味を経験することで味覚の幅も広がります。



**3** バランスよく食べよう



**8** 食べ残しをなくそう



**一緒に買い物に行く**  
食べ物の名前や旬の食べ物を知ることができ、食への興味関心を高めます。また、値段や産地を見ることで算数や社会の勉強にもつながります。



**9** 産地を応援しよう




その他にも…

- 一緒に食事の準備や後片付けをする
- よくかんで食べる
- 食事の前後に挨拶をする
- 家庭菜園などで野菜を育てる など

できることからやってみませんか？



### 「日本味巡り」が始まります！

日本の様々な土地の料理に親しむことで、食事に興味関心をもてるよう、年に6回、郷土料理を提供します。テレビ放送とクラスに1枚資料を配付予定です。資料にはQRコードをのせています。読み込むとクイズがありますので、チャレンジしてみてください！

第1回は6月16日(火)  
沖縄県の「タコライス」です。



### 6月4日～10日は歯と口の健康週間



歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見ましょう。気になることはありませんか？

かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯や口の健康を保つために自分でできることを実践しましょう。

かむ力をつけよう！





# 6月の予定こんだて



月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
<b>振替休業日</b>  	とりごぼうごはん みそしる さばのスパイスあげ	コッペパン ほうれんそうの クリームに あつあげサラダ オレンジ	かきあげどん (えびいり) みそしる しょうがあえ	パスタカレーソース サイコロサラダ
	胚芽米 大麦 鶏肉 焼き豆腐 生姜 ごぼう にんじん 油揚げ 白ごま/凍り豆腐 小松菜/さば 生姜 にんにく/	コッペパン/ベーコン ほうれん草 マカロニ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/厚揚げ 生姜 小麦粉 キャベツ きゅうりにんにく ごま油 白ごま/オレンジ/	白飯 むきえび あさり さくらえび 玉ねぎ にんじん ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 小麦粉 卵/豆腐 わかめ 長ねぎ/小松菜 もやし 生姜/	ソフトパスタ 豚肉 大豆 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく パセリ 小麦粉 カレールウ デミグラスソース/ハム にんじん きゅうり ホールコーン ごま油/
8日	9日	10日	11日	12日
たきこみなり ほっけフライ からしあえ	わふうそぼろごはん みそしる かぼちゃチーズフライ	くらコッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ おうとうかん	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 ※魚卵は取り除いていますが、 残存する可能性があります。 ごま和え	しおラーメン フレンチポテト りんご
精白米 大麦 油揚げ にんじん 干し椎茸 ひじき 白ごま のり/ほっけ 小麦粉 卵 パン粉/ハム 小松菜 キャベツ/	白飯 鶏肉 焼き豆腐 切り干し大根 干し椎茸 ひじき 白ごま 生姜 ごぼう にんじん/キャベツ 油揚げ/かぼちゃチーズフライ/	黒コッペパン/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 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/キャベツ にんじん ホールコーン/黄桃缶詰/	精白米/豆腐 豚肉 ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 生姜 にんにく/いわしのカリカリフライ/小松菜 もやし 白ごま/	ソフトラーメン 豚肉 生姜 にんにく メンマ つと もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ/フレンチポテト/りんご/
15日	16日	17日	18日	19日
いらこなめし みそしる メンチカツ	タコライス ワカメスープ おきなわパインゼリー   	ロールパン ポークシチュー こまつなとコーンの サラダ オレンジ	ごはん みそしる とりてん いそあえ	ごもくうどん バターポテト れいとうみかん
精白米 大麦 しらす干し 白ごま 小松菜/大根 にんじん 油揚げ/メンチカツ/	精白米 豚肉 大豆水煮 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく ホールコーン レタス 小麦粉 トマト缶詰/わかめ 豆腐 干し椎茸 長ねぎ 白ごま ごま油/沖縄パインゼリー/	ロールパン/豚肉 にんにく セロリ じゃがいも にんじん 玉ねぎ さや いんげん 小麦粉 トマト缶詰 デミグラスソース/小松菜 ホールコーン 白ごま/オレンジ/	精白米/じゃがいも 玉ねぎ わかめ /鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 卵 小松菜 もやし のり/	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと にんじん ほうれん草 ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 たもぎたけ/じゃがいも バター 牛乳 スキムミルク/冷凍みかん/
22日	23日	24日	25日	26日
こまつなピラフ こうやどうふのフライ フルーツミックス	ごはん スンドゥブチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル	かくしよく ワンタンスープ しょうゆあじ しろみぎかなのフライ きなこクリーム	カオ・ラートナー・ガイ チンゲンサイのスープ パインかん  <b>フードリサイクル            チンゲンサイ            便所</b> 	ひやしラーメン とかちだいでずコロッケ さくらんぼ
胚芽米 大麦 バター ベーコン にんじん 玉ねぎ にんにく ホールコーン 小松菜/凍り豆腐 小麦粉 白ごま 卵 パン粉/果物缶詰(みかん・パイン・黄桃・洋梨)/	精白米/豆腐 豚肉 生姜 にんにく 豆板醤 ごま油 あさり にんじん 玉ねぎ えのきたけ にら/ひじき入りぎょうざ/ほうれん草 もやし にんじん ごま油 白ごま/	角食/ワンタン皮 にんじん ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく/真鱈 小麦粉 卵 パン粉/豆乳 きなこ バター/	精白米 鶏肉 小麦粉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 小ねぎ ナン プラー オイスターソース/ベーコン チンゲンサイ 緑豆春雨 ホールコーン/パイン缶詰/	ソフトラーメン ハム もやし きゅうり ホールコーン にんじん ごま油 白ごま/十勝大豆コロッケ/さくらんぼ/
29日	30日	7月1日	2日	3日
コーンピラフ やさいコロッケ あさりのスパゲティ サラダ	チキンカレー だいこんサラダ	よこわりバンズ コーンポタージュ レバーいりハンバーグ もやしのごまサラダ	ごはん マーボーどうふ ししゃものからあげ おひたし	ひやむぎ ごまポテト メロン
胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉ねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ/野菜コロッケ/あさり 生姜 スパゲティ きゅうりにんにく ごま油 白ごま/	精白米 鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく/グリーンピース 小麦粉 カレールウ/大根 まぐろ水煮 きゅうり にんじん 白ごま ごま油 /	横割バンズ/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 にんじん パセリ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/レバー入りハンバーグ/ほうれん草 もやし ホールコーン にんじん 豆板醤 白ごま/	精白米/豆腐 豚肉 生姜 にんにく にんじん 長ねぎ 干し椎茸 ごま油 豆板醤/子持ちカラフトししゃも(カペリン) 小麦粉/ほうれん草 白菜 糸かつお/	ソフト冷麦 油揚げ 干し椎茸 つと きゅうり 長ねぎ/フレンチポテト 白ごま/メロン/
	新川小6年 修学旅行	新川小6年 修学旅行 北陽小5年 宿泊学習	新川小6年 振替休業日 北陽小5年 宿泊学習	北陽小5年 振替休業日

★牛乳は1人1本(200ml)毎日つきます。

★使用食材は献立の下に記載しておりますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい献立表が必要な方は担任までお知らせください。

★天候の影響等で青果物(野菜や果物)は急遽変更になることがあります。

★海産物全般について、小さいえび・かに等が混入している場合があります。