給食だより 6月

２０２４年５月31日（金）札幌市立伏古小学校・札幌市立開成小学校

6月は食育月間です

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

● 食を通じたコミュニケーション ●

生活スタイルの多様化や子どもの習い事の増加などから、家族全員がそろって食事をする機会が減ってきているといわれています。しかし、家族で楽しい時間を共有する共食は、食の楽しさの実感や、心の豊かさをもたらすことにつながります。

まずは、１日１回の共食からはじめてみませんか？

7つのこ食

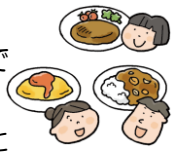
一人で食べることを孤食(こしょく)といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

小食
ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること

孤食
一人で食べること

固食
同じものばかり食べること

個食
家族で食事を囲んでいても食べるものがそれぞれ違うこと



濃食
濃い味つけのものばかり食べること

子食
子どもだけで食べること

粉食
パン・めん類などの粉からつくられたものばかり食べること

「おいしそう」を引き出す

子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や友達がおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

＼６月４日から10日は 歯と口の健康週間／

おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみ応えのある食べ物を食べてかむ力をつけましょう。

口の中に詰め込まないで

口の中に食べ物をたくさん詰め込むのは、マナー違反になります。また、口いっぱいにほおばらずに、一口の量を少なくすると、しっかりかむことができます。

6月の予定献立

月	火	水	木	金
3 **開成：振替休業日** とり天丼 みそ汁 （小松菜・厚揚げ） いそ和え （ほうれん草・もやし）	**4** コッペパン しおワンタンスープ ほっけフライ きなこクリーム	**5** ｶｵ･ﾗｰﾄﾅｰ･ｶﾞｲ 小松菜と卵のスープ パイン缶	**6** ﾊﾟｽﾀｼｰﾌｰﾄﾞﾄﾏﾄｿｰｽ フレンチポテト	**7** とりごぼうごはん みそ汁 （じゃがいも・わかめ） 北海道産ブリカツ
ご飯・鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉/厚揚げ・小松菜/ほうれん草・もやし	コッペパン/ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・鶏がら・豚骨・玉ねぎ/ほっけ・小麦粉・卵・パン粉/豆乳・きなこ・バター	白飯・鶏肉・小麦粉・片栗粉・玉ねぎ・ピーマン・こねぎ・ナンプラー・オイスターソース・鶏がら/卵・豆腐・小松菜・片栗粉/パイン缶	ｿﾌﾄﾊﾟｽﾀ・ベーコン・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・セロリ・にんにく・パセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・鶏がら/じゃがいも	胚芽米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ごま/じゃがいも・わかめ・長ねぎ/北海道産ブリカツ（冷凍）
10 タコライス わかめスープ 沖縄パインゼリー	**11** ロールパン ほうれん草のｸﾘｰﾑ煮 ほたてフライ 冷凍みかん	**12** チキンカレーライス ほうれん草と コーンのサラダ	**13** たぬきうどん チーズポテト パイン缶	**14** 小松菜ピラフ 白花豆コロッケ 大根サラダ
白飯・豚肉・大豆水煮・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/塩わかめ・豆腐・干し椎茸・長ねぎ・ごま・ごま油/沖縄ﾊﾟｲﾝｾﾞﾘｰ	ロールパン/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・チーズ・牛乳・豆乳・鶏がら/ほたてフライ(冷凍)/冷凍みかん	白飯・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・小麦粉・カレー粉・カレールウ・鶏がら/ほうれん草・コーン・ごま	ソフト麺・えび・あさり・人参・春菊・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・鶏肉・ほうれん草・長ねぎ・たもぎ茸・干し椎茸/じゃがいも・ﾊﾞﾀｰ・ﾁｰｽﾞ・牛乳・ｽｷﾑﾐﾙｸ/パイン缶	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜/白花豆コロッケ(冷凍)/大根・まぐろ水煮・胡瓜・人参・ごま・ごま油
17 **伏古：振替休業日** ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	**18** バンズパン あさりのチャウダー レバー入りﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ メロン	**19** ソースカツ丼 みそ汁 （豆腐・なめこ） ミニトマト	**20** 冷やしラーメン 青のりポテト 黄桃缶	**21** ｼｰﾌｰﾄﾞｶﾚｰﾋﾟﾗﾌ 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス
白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのき・にら・鶏がら/ひじき入りぎょうざ(冷凍)/小松菜・もやし・人参・ごま油・ごま	横割りバンズパン/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・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がら/レバー入りﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(冷凍)・ケチャップ/メロン	白飯・豚肉・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ・ケチャップ/豆腐・なめこ・長ねぎ/ミニトマト	ソフトラーメン・ハム・もやし・胡瓜・コーン・人参・ごま油・ごま/じゃがいも・青のり/黄桃缶	胚芽米・大麦・カレー粉・ベーコン・えび・あさり・人参・玉ねぎ・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・パセリ・カレー粉/鶏肉・生姜・片栗粉・小麦粉/缶詰(みかん・パイン・りんご・黄桃・なし)
24 ごはん マーボー豆腐 ししゃもの天ぷら おひたし （小松菜・白菜）	**25** ツイストパン コーンポタージュ 厚揚げサラダ すいか	**26** ハヤシライス コールスローサラダ	**27** 冷やしきつねうどん きなこポテト 冷凍みかん	**28** いりこなめし すまし汁 （豆腐・わかめ） 野菜春巻
白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・干し椎茸・ごま油・片栗粉/ししゃも・小麦粉・卵/小松菜・白菜・糸かつお	ﾂｲｽﾄﾊﾟﾝ/ｺｰﾝ・ﾍﾞｰｺﾝ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ﾊﾟｾﾘ・小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・牛乳・豆乳・ﾁｰｽﾞ・ｽｷﾑﾐﾙｸ・鶏がら/厚揚げ・生姜・片栗粉・小麦粉・ｷｬﾍﾞﾂ・胡瓜・人参・ごま・ごま油/すいか	白飯・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・セロリ・生姜・にんにく・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ・鶏がら/キャベツ・人参・コーン	ソフト麺・油揚げ・干し椎茸・ほうれん草・長ねぎ/じゃがいも・きなこ/冷凍みかん	胚芽米・大麦・しらす干し・ごま・葉大根/豆腐・塩わかめ・干し椎茸・長ねぎ/野菜春巻(冷凍)

★牛乳は毎日２００mLつきます。　★果物は予定です。変更になる場合があります。　★献立の下段は、使用する主な食材（調味料等を除く）です。　★あさりや昆布等の海産物には、えび・かに・貝殻等が混入している場合がありますのでアレルギーに御注意ください。

うんどうかい　ちから　はっき

運動会で力を発揮するために

力を発揮するためには、好き嫌いせずにバランスのよい食事をしっかり食べることが大切です。また、朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べてから登校しましょう。