



# きゅうしょくだより

R8. 5. 29 札幌市立川北小学校

## 6月のこんだて



月	火	水	木	金
1 振替休業日	2 和風そぼろごはん みそ汁 (キャベツ、油揚げ) さつま芋の天ぷら	3 ロールパン ほうれん草の クリーム煮 厚揚げサラダ パン缶	4 白飯 スンドゥブチゲ ひじき入りギョーザ ナムル	5 塩ラーメン フレンチポテト りんご
8 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス	9 カレーライス コールスローサラ ダ	10 角食 ワントンスープ 白身魚の ハーブフライ きなこクリーム	11 とり天丼 みそ汁 (じゃが芋、わかめ) 磯和え	12 五目うどん バターポテト
15 たきこみいなり 日本海ホッケフライ からし和え	16 カオ・ ラートナー・ガイ わかめスープ パン缶	17 横割りバンズパン あさりのチャウダー 十勝大豆コロッケ キウイ	18 白飯 豆腐の オイスターソース煮 いわしのかりかりフライ おかかふりかけ	19 パスタカレーソース サイコロサラダ
22 鶏ごぼうごはん みそ汁 (小松菜、たもぎ) かぼちゃ チーズフライ	23 かき揚げ丼 みそ汁 (豆腐、わかめ) さくらんぼ 【なのはな学級 校外学習】	24 横割りバンズパン コーンポタージュ レバー入り ハンバーグ 大根サラダ	25 白飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし	26 冷やしラーメン スパイシーポテト バナナ
29 コーンピラフ メンチカツ フルーツカクテル	30 タコライス 野菜コロッケ 沖縄パインゼリー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳は毎日つきます</li> <li>・果物は、変更になる場合があります。</li> <li>・ししゃもやしらす干しなどの小魚には、甲殻類が混入している場合があります。</li> </ul>		

### 厚揚げのサラダ (6月3日の給食から)

#### <材料 4人分>

厚揚げ	120g
生姜	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
小麦粉・片栗粉	適量
揚げ油	適量
キャベツ	100g
にんじん	20g
きゅうり	40g

#### <ドレッシング>

しょうゆ	大さじ 2/3
砂糖	小さじ1
酢	大さじ 1/2
こしょう	少々
ごま油	小さじ 1/2
白いりごま	小さじ2

#### <作り方>

- ①厚揚げは1cmの角切り、しょうがはすりおろす。
- ②厚揚げに、下味をつけてから、小麦粉、片栗粉をあわせた粉を薄くつけて、油で揚げ、冷ましておく。
- ③キャベツ、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにしてさっと茹でて水で冷却する。
- ④調味料をあわせてドレッシングを作り、②、③、白いりごまを混ぜてできあがりです。



# 毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」



最近の私たちを取りまく食生活は、栄養の偏り、不規則な食事時間、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向、食の安全など様々な課題が生じています。そこで、食育推進基本計画において、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定め、食に関する知識や食育に対する理解を深めるよう様々な取組を行っています。

## 食育とは・・・

- ① 食を楽しむ。
- ② 味覚を育てる。
- ③ 食べ物と心と体の関係を知る。
- ④ 体に良い食べ物を選ぶ知識を身に付ける。
- ⑤ 日本型食生活のよさを知る。
- ⑥ 食の情報を見分ける知識をもつ。
- ⑦ 基本的な調理技術を身に付ける。
- ⑧ 食べ物の大切さを知り、自然の恵みに感謝する。
- ⑨ 食べ物の作られる過程などを理解する。
- ⑩ 食を通して環境について考える。



食育とは、様々な経験を通じて安全な食べ物を選択する力や「食」に関する知識を身に付け、健康で豊かな生活を実現することです。

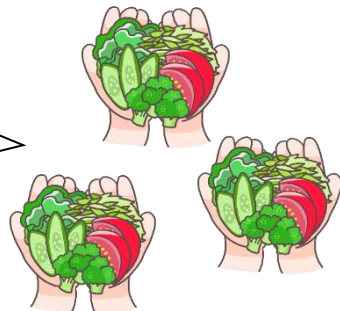
## 1日の野菜摂取目標量は350gです



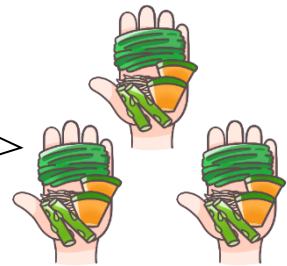
厚生労働省が提唱する健康づくり運動「健康日本21」において、成人の一日あたりの野菜摂取目標量は350g以上とされています。この数値は、私たちの体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維を十分に摂取するために算出された指標です。日本人の平均摂取量は280gと言われており、あと「プラス皿（約70g）の野菜を足すだけで目標に大きく近づけます。今日のご飯に、もう一皿追加してみませんか？

### 350gの野菜とはどのくらい？

生野菜なら  
両手に3杯



茹でた野菜  
なら片手3杯



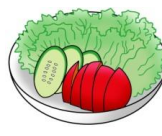
料理にすると・・・ **おおよそ5皿分となります！**



野菜炒め



野菜の煮物



サラダ



和え物



具だくさんみそ汁