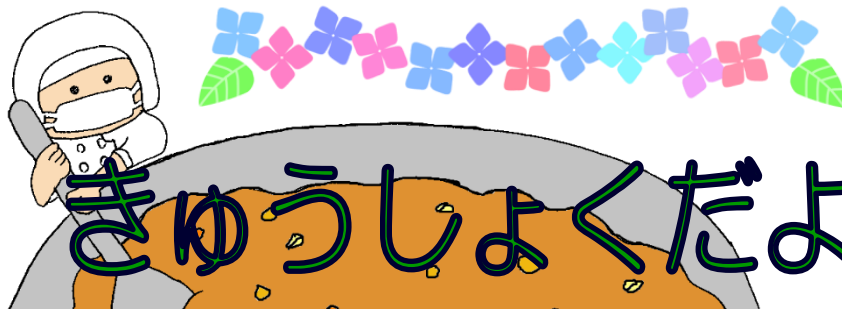




令和6年5月31日
札幌市立北野小学校



「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できる力）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わ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るものです。今回はそのなかの一部をご紹介します。（ほかの項目が気になる方はぜひ調べてみてください。）

1 みんなで楽しく
食べよう



食事中は、家族や仲間と会話を楽しみ、心も体も元気にしましょう。

8 食べ残しを
なくそう



毎日の食べ残しを少しずつ減らしましょう。

2 朝ごはんを
食べよう



朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

5 よくかんで
食べよう



よくかんで、おいしく安全に食べましょう。口腔機能の発達にもつながります。

3 バランスよく
食べよう



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。

10 食・農の
体験をしよう



農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。

ついに「北野のカレー」が始まりました！

今年の「北野のカレー」は10月9日（水）です。この日にむけて、5月中旬に種や苗を植えました。

1年生・6年生・かがやき学級はじゃがいも、2年生・4年生はにんじん、そして3年生・5年生は玉ねぎを担当します。

植えた後のお世話もしっかりとして、美味しい野菜が育つよう全校で取り組んでいきましょう。

配布したプリントには、ここに児童の写真が入っています。

6月 よていこんだて

月	火	水	木	金
3 振替休業日 	4 シーフードカレー ピラフ 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス 米・麦・バター・ベーコン・えび・あさり・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・乾燥パセリ／鶏肉・醤油・酒・生姜・片栗粉・小麦粉／みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・梨缶	5 ハヤシライス コールスローサラダ 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・グリーンピース・トマト缶・デミグラスソース・鶏ガラ／キャベツ・人参・コーン・酢・からし	6 横割バンズ あさりのチャウダー ハンバーグ (ケチャップソース付き) パイン缶 あさり・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・オリーブオイル・鶏ガラ／レバー入りハンバーグ(既製品)・ケチャップ・ソース／パイン缶	7 ごはん マーボー豆腐 ししゃも天ぷら おひたし 豆腐・豚肉・生姜・にんにく・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・卵／小松菜・白菜・かつおぶし・醤油
10 パスタミートソース あさりのサラダ アイスクリーム 豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・にんにく・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマト缶・鶏ガラ／あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・醤油・酢・砂糖・からし・ごま／アイスクリーム(既製品)	11 鶏ごぼうごはん 味噌汁 北海道産ブリカツ 米・麦・鶏肉・豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・醤油・味噌・砂糖・ごま／じゃが芋・わかめ・ねぎ・味噌・削り節・昆布／北海道産ブリカツ(既製品)	12 ソースカツ丼 味噌汁 ミニトマト 鶏肉・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ・ケチャップ・ソース・砂糖・ワイン・からし／豆腐・なめこ・ねぎ・味噌・削り節・昆布	13 コッペパン ほうれん草のクリーム煮 ほたてフライ パイン缶 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・牛乳・豆乳・オリーブオイル・鶏ガラ／ほたてフライ(既製品)／パイン缶	14 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル 豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・味噌・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら・鶏ガラ・昆布・煮干し／ひじき入りぎょうざ(既製品)／小松菜・もやし・人参・醤油・酢・砂糖・唐辛子・ごま
17 冷やしラーメン 青のりポテト さくらんぼ ハム・もやし・きゅうり・コーン・人参・ごま・醤油・砂糖・からし・削り節・昆布／フレンチポテト(既製品)・青のり・塩／さくらんぼ	18 いりこ菜めし すまし汁 野菜春巻 米・麦・しらす干し・ごま・葉だいこん／豆腐・わかめ・椎茸・ねぎ・醤油・削り節・昆布／野菜春巻(既製品)	19 カレーライス ほうれん草と コーンのサラダ 鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレーウ・ケチャップ・鶏ガラ／ほうれん草・コーン・砂糖・醤油・酢・ごま	20 黒コッペパン コーンポタージュ 厚揚げサラダ 黄桃缶 コーン・ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参・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・ごま／黄桃缶	21 とり天丼(天つゆ付き) 味噌汁 磯和え 鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉・小麦粉・ベーキングパウダー・醤油・砂糖・みりん風調味料・片栗粉／厚揚げ・小松菜・味噌・削り節・昆布／ほうれん草・もやし・のり・醤油
24 冷やしきつねうどん きなこポテト 冷凍みかん 油揚げ・椎茸・ほうれん草・ねぎ・醤油・砂糖・酒・みりん風調味料・削り節・昆布／フレンチポテト(既製品)・きなこ・砂糖・塩／冷凍みかん	25 小松菜ピラフ 白花豆コロッケ 大根サラダ 米・麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜・塩・醤油／白花豆コロッケ(既製品)／大根・まぐろ・きゅうり・人参・ごま・醤油・砂糖	26 カオ・ラートナー・ガイ 小松菜と卵のスープ 黄桃缶 鶏肉・小麦粉・片栗粉・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・こねぎ・ナンブラー・醤油・オイスターソース・コーンスターチ・鶏ガラ／卵・豆腐・小松菜・醤油・片栗粉・削り節・昆布／黄桃缶	27 角食 ワンタンスープ(塩味) ほっけフライ きなこクリーム ワンタン・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・ねぎ・生姜・にんにく・鶏ガラ・豚骨・昆布・煮干し／ほっけ・小麦粉・卵・パン粉／豆乳・きなこ・砂糖・コーンスターチ・バター	28 タコライス ワカメスープ パイン缶 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・ソース・トマト缶・ケチャップ／わかめ・豆腐・椎茸・ねぎ・ごま・削り節・昆布／パイン缶



- ★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、心配な方はご相談ください。

