

きゅうしょくだよい 6月

令和6年（2024年） 5月31日 北野台小学校 平岡小学校 給食便り

6月は 食育月間

「食育」は、生きる上の基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるものです。子どもたちにとっては、心身の成長や、豊かな人間性を育てていくためにも大切です。6月は食育月間です。ご家庭でも食について話題にしてみませんか。

唾液がむし歯の予防に役立つ！

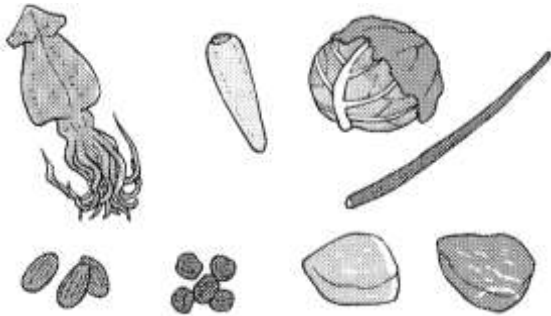


生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。



食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。

★かむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

★ゆっくりよくかんで食べよう！



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

6月12日の給食に、カルシウムがたくさん入っているししゃもを使用した料理、『ししゃもてんぷら』がでます。よくかんで食べましょうね。

カルシウムは、干しいたけなどに含まれるビタミンDと一緒に食べ、日中に日の光を浴びて運動することで、体の中に取り込むことができます。

強い歯を作るために、食事や生活の中で工夫してみましょう。



月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
振替休業日	いりこなめし すましじる やさいはるまき ※『清田産まししいたけ』使用日 米、大麦、しらす干し、酒、にんじん、白ごま、葉だいこん、塩/豆腐、塩わかめ、干しいたけ、長ねぎ、醤油、酒、塩、宗田、むろあじ、昆布/野菜春巻（ひじき入）、油、揚げ油/	タコライス ワカメスープ パインかんづめ ※『清田産まししいたけ』使用日 白飯、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ホリビ、レタス、サラダ油、小麦粉、カレー粉、中濃ソース、トマト缶詰、キャブ、醤油、赤りい、塩、黒こしょう、ホリビ、いんげん、ごま油、塩、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、醤油、酒、塩、白ごま、こま油、むろあじ、昆布、宗田/パイン缶詰/	●★まめパン ★コーンポタージュ あつあげサラダ もものかんづめ ※『ポラスターほうれん草』使用日 厚揚げ、クリームコーン、ホリビ、しょうが、いも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、チーズ、いんげん、白こしょう、白りい、鶏がらスープ/厚揚げ、しょうが、酒、かたくり粉、小麦粉、油、揚げ油、キャブ、きゅうり、にんじん、醤油、砂糖、穀物酢、黒こしょう、こま油、白ごま/黄桃缶詰/	カレーライス ほうれんそうと コーンのサラダ ※『ポラスターほうれん草』使用日 白飯、鶏肉、黒こしょう、白りい、しょうが、いも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリル、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、カレー粉、中濃ソース、キャブ、醤油、赤りい、塩、かたくり粉、いんげん、鶏がらスープ/ハム、ほうれんそう、ホリビ、白ごま、サラダ油、砂糖、穀物酢、醤油、黒こしょう/
10日	11日	12日	13日	14日
□●たぬきうどん ★チーズポテト もものかんづめ ※『清田産まししいたけ・ポラスターほうれん草』使用日	□★シーフード カレーピラフ とりにくのたつたあげ フルーツミックス ※札幌教研給食早出し	ごはん マーボー豆腐 ●ししゃもてんぷら おひたし	●★ロールパン ★ほうれんそうの クリームに ほたてフライ みかん ※『ポラスターほうれん草』使用日	●ソースカツどん みそしる ミニトマト ※平…4年生給食なし
ソフトめん、むきえび、あさり、さくらえび、素干し、かたくちいわし、煮干し、にんじん、しゅんぎく、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、油、揚げ油、鶏肉、つと、ほうれんそう、長ねぎ、たまご、干しいたけ、醤油、砂糖、酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、昆布、じゃがいも、上白糖、砂糖、バター、チーズ、牛乳、ホリビ、黄桃缶詰/	米、大麦、バター、むきえび、あさり、いか、白りい、にんじん、玉ねぎ、マヨネーズ、パセリ、グリル、レタス、サラダ油、カレー粉、塩、鶏肉、醤油、酒、しょうが、かたくり粉、小麦粉、油、揚げ油/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、上白糖/	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、赤みそ、醤油、黒砂糖、砂糖、オスターソース、酒、こま油、ホリビ、唐辛子、かたくり粉/カラフトししゃも（子持ち）、酒、小麦粉、油、揚げ油/こまつな、はくさい、糸かつお、醤油/	ロールパン/ベーコン、ほうれんそう、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マヨネーズ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛乳、豆乳、スライス、白りい、塩、白こしょう、鶏がらスープ/ほたてフライ、油、揚げ油/冷凍みかん/	白飯、豚肉、豚肉ロース、黒こしょう、酒、小麦粉、厚揚げ、パン粉、油、キャベツ、キャブ、オスターソース、砂糖、赤りい、からし/豆腐、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/ミニトマト/
17日	18日	19日	20日	21日
パスタミートソース あさりのサラダ ★アイスクリーム	とりごぼうごはん みそしる ブリカツ ※北…4年生給食なし	カオ・ラートナー・ガイ ●こまつなとたまご のスープ パインかんづめ ※平…かぜのこ給食なし	●★かくしよく しおワントンスープ ●ほっけフライ ★きなこクリーム	ハヤシライス コールスローサラダ ※平…かぜのこ給食なし
ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マヨネーズ、セロリ、にんにく、しょうが、サラダ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、中濃ソース、トマト缶詰、グリル、レタス、サラダ油、揚げ油、鶏肉、つと、ほうれんそう、長ねぎ、たまご、干しいたけ、醤油、砂糖、酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、昆布、じゃがいも、上白糖、砂糖、バター、チーズ、牛乳、ホリビ、黄桃缶詰/	米、大麦、塩、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、白みそ、ごぼう、にんじん、油揚げ、醤油、赤みそ、黒砂糖、砂糖、酒、みりん、本みりん、サラダ油、白ごま/じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/ぶりかつ、油、揚げ油/	白飯、鶏肉、白こしょう、小麦粉、かたくり粉、油、揚げ油、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、サラダ油、ナンブラー、醤油、オスターソース、砂糖、酒、みりん、本みりん、唐辛子、コンスタチ、鶏がらスープ/全粒豆腐、こまつな、醤油、酒、塩、かたくり粉、むろあじ、昆布、宗田/パイン缶詰/	厚揚げ、ワントン皮、豚肉、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、酒、塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ、にんじん/ほっけ、酒、塩、黒こしょう、小麦粉、厚揚げ、パン粉、油、揚げ油/豆乳、きな粉、砂糖、コンスタチ、塩、バター/	白飯、豚肉、牛肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ただけのこセロリ、しょうが、にんにく、マヨネーズ、グリル、小麦粉、サラダ油、カレー粉、中濃ソース、キャブ、トマト缶詰、グリル、レタス、サラダ油、揚げ油、鶏肉、つと、ほうれんそう、長ねぎ、たまご、干しいたけ、醤油、砂糖、酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、昆布、じゃがいも、上白糖、砂糖、バター、チーズ、牛乳、ホリビ、黄桃缶詰/
24日	25日	26日	27日	28日
ひやしラーメン あおのりポテト パインかんづめ	★こまつなピラフ しろはなまめコロッケ だいこんサラダ	ごはん スンドゥブチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル ※平…4年生給食なし	●★よこわりバンズ ★あさりのチャウダー レバーいりハンバーグ メロン	ごはん みそしる ●とりてん いそあえ
ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、ホリビ、にんじん、こま油、白ごま、むきえび、油、砂糖、酒、みりん、本みりん、塩、穀物酢、からし、むろあじ、昆布、じゃがいも、油、揚げ油、塩、黒こしょう、青のり/パイン缶詰/	米、大麦、バター、白りい、ホリビ、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホリビ、サラダ油、黒こしょう、こまつな、塩、醤油/白花生コロッケ、油、揚げ油/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、砂糖、こま油、穀物酢、黒こしょう/	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、ホリビ、サラダ油、醤油、塩、赤みそ、こま油、あさり、酒、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら、鳥がら、昆布、煮干し/ひじき入りぎょうざ、油、揚げ油/ハム、こまつな、もやし、にんじん、醤油、穀物酢、砂糖、唐辛子、こま油、ホリビ、白ごま/	厚揚げ、バンズ、あさり、ホリビ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、ホリビ、チーズ、白りい、塩、白こしょう、鶏がらスープ/レバー入りハンバーグ、油、揚げ油/メロン/	白飯/厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/鶏肉、酒、醤油、しょうが、にんにく、塩、白こしょう、厚揚げ、小麦粉、かたくり粉、ホリビ、サラダ油、揚げ油/ほうれんそう、もやし、切りのり、醤油/

※参考にしてください ●・・・卵 ★・・・乳製品 □・・・えび
 ※そば、落花生、アーモンドは使用しません。 ※牛乳は毎日つきます。
 ※果物は変更になる場合があります。 ※ししゃもやわかめ、しらすなどの海産物に甲殻類が混入することがあります。

◎ 6月の献立に、札幌市清田区産の野菜を使う日があります。ポラスターほうれん草は、札幌のブランド野菜です。また、清田区産のしいたけで作られた干しいたけは、手に入りやすく、とても貴重なものです。香りと歯ごたえがとても良いです。

7月以降の献立にも、清田産の野菜を使用する日があります。お楽しみに！



清田区のキャラクター
きよっち



清田区のほうれん草
のキャラクター
ポラちゃん