

食だより

6月

令和6年5月31日
札幌市立幌南小学校

6月は食育月間です！

食育ピクトグラムをご存じでしょうか。食育の取組をわかりやすく発信するために農林水産省で作成されたものです。食育で大切にしたい12の項目をイラストにしています。

※農林水産省ホームページより抜粋



1 みんなで楽しく食べよう
家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



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。



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。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



4 太りすぎないやせすぎない
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで食べよう
口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。よく噛んでおいしく安全に食べましょう。



6 手を洗おう
食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。



7 災害にそなえよう
いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



※SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めましょう。



9 産地を応援しよう
地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



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。



11 和食文化を伝えよう
地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。



生涯にわたって心も体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

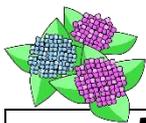
※SDGs：平成27（2015）年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」における持続可能な開発目標

歯と口の健康週間(6月4日～10日)

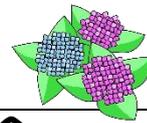


「歯を見せて 笑える今を 未来にも」

6月4日～10日は、日本歯科医師会で実施される歯と口の健康週間です。食べることは、一生続きます。おいしく食べるためには、歯がとても大切です。この機会に歯の健康について、考えてみてはいかがでしょうか。



6月のよていにこんだて



月	火	水	木	金
<p>◎牛乳は毎日 200mL つきます。 ※★印は加工食品です。 ※献立は仕入れの状況などにより変更する場合があります。ご了承ください。 ※わかめ、しらす、あさりなどの海産物全般には小さなえび、かきが混入している場合があります。 ※使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前に声かけをお願いします。</p>				
3	4	5	6	7
たぬきうどん チーズポテト 黄桃缶詰	鶏ごぼうご飯 味噌汁 (じゃがいも・わかめ) ★北海道産ブリカツ	ハヤシライス コールスロー サラダ	コッペパン ほうれん草のクリーム煮 ★ほたてフライ りんご缶詰	とり天丼 味噌汁 (小松菜・厚揚げ) 磯和え (ほうれん草・もやし)
ソフトめん、えび、あさり、にんじん、春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、油、鶏肉、つと、ほうれん草、長ねぎ、たまねぎ、干椎茸/じゃが芋、上白糖、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/黄桃缶詰	胚芽精米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、人参、油揚げ、味噌、油、ごま/じゃが芋、わかめ、長ねぎ、味噌/ぶり、パン粉、小麦粉、でん粉 (とうもろこし・じゃがいも・さつまいも)、油	白飯、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、セロリ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、油、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰、鶏がらスープ/キャベツ、人参、コーン、油、上白糖、からし	コッペパン、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、油、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク、鶏がらスープ/ほたて貝柱、パン粉、小麦粉、コーンスターチ、油/りんご缶詰	白飯、鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、全卵、かたくり粉、油/厚揚げ、小松菜、味噌/ほうれん草、もやし、海苔
10	11 札教研短縮授業	12	13	14 郷土の日
パスタシーフード トマトソース フレンチポテト	いりこ菜飯 すまし汁 (豆腐・わかめ) ★ひじき入り野菜春巻	カオ・ラートナー・ガイ 小松菜と卵のスープ パイン缶詰	横割バンズパン ★ハンバーガー あさりのチャウダー ジュシーオレンジ	ご飯 スンドゥブチゲ ★ひじきいりぎょうざ ナムル (小松菜)
ソフトパスタ、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、オリーブ油、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰、鶏がらスープ/じゃが芋、油	胚芽精米、大麦、しらす干し、ごま、大根菜/木綿豆腐、わかめ、干椎茸、長ねぎ/キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、玉ねぎ、人参、小麦粉、でん粉、油	白飯、鶏肉、小麦粉、かたくり粉、油、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、小葱、鶏がらスープ/全卵、木綿豆腐、小松菜、かたくり粉/パイン缶詰	横割バンズパン/牛肉、玉ねぎ、豚肉、豚レバー、でん粉/あさり、ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/ジュシーオレンジ	白飯/木綿豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、油、味噌、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのき茸、いら/キャベツ、豚肉、ひじき、豚脂、鶏肉、長ねぎ、でん粉、ごま油、しょうが、しいたけ、ホタテエキス、かきエキス、小麦粉、油/小松菜、もやし、人参、ごま油、ごま
17	18	19 旬の食べ物ずかん	20	21
冷やしきつねうどん きなこポテト 冷凍みかん	小松菜ピラフ ★白花豆コロッケ 大根サラダ	カレーライス (鶏) ほうれん草とコーンのサラダ	黒コッペパン コーンポタージュ 厚揚げサラダ 黄桃缶詰	子しんじゅ遠足 
ソフトめん、油揚げ、干椎茸、ほうれん草、長ねぎ/じゃが芋、油、きな粉/冷凍みかん	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、コーン、油、小松菜/白花豆、乾燥マッシュポテト、バター、パン粉、でん粉、油/大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、ごま、ごま油	白飯、鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、油、小麦粉、カレーパウダー、鶏がらスープ/ほうれん草、コーン、ごま、油	黒コッペパン/クリームコーン、コーン、ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ/厚揚げ、しょうが、かたくり粉、小麦粉、油、キャベツ、きゅうり、人参、ごま油、ごま/黄桃缶詰	
24	25	26	27	28
冷やしラーメン 青のりポテト メロン	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	ご飯 マーボー豆腐 ししゃも天ぷら おひたし (小松菜・白菜)	背割りコッペパン きなこクリーム 塩ワントンスープ ほっけフライ	タコライス ワカメスープ パイン缶詰
ソフトラーメン、ローズハム、もやし、きゅうり、コーン、人参、ごま油、ごま/じゃが芋、油、青のり/メロン	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、えび、あさり、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、油/鶏肉、しょうが、かたくり粉、小麦粉、油/缶詰(みかん・パイン・りんご・黄桃・梨)、上白糖	白飯/木綿豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、油、人参、長ねぎ、干椎茸、味噌、ごま油、かたくり粉/手持ちカラフトししゃも、小麦粉、全卵、油/小松菜、白菜、かつお節	背割りコッペパン/豆乳、きな粉、コーンスターチ、バター/ワントンスープ、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、油/ほっけ、小麦粉、全卵、パン粉、油	白飯、豚肉、大豆、玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、コーン、レタス、油、小麦粉、トマト缶詰/塩ワカメ、木綿豆腐、干椎茸、長ねぎ、ごま、ごま油/パイン缶詰