

食だより

6月

令和8年5月29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。



8 食べ残しをなくそう

※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。



12 食育を推進しよう

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

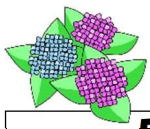
歯と口の健康週間(6月4日～10日)



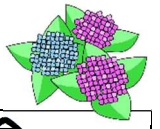
5 よくかんで食べよう

「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。毎日しっかり歯磨きしていますか？口の中を清潔に保ちましょう。



6月のよていにんだて



月	火	水	木	金
1 運動会振替休業日	2 カレーライス 大根サラダ	3 五目うどん バターポテト 冷凍みかん	4 コーンピラフ ★野菜コロッケ 黄桃缶詰	5 ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし(ほうれん草・白菜)
8 黒コッパン あさりのチャウダー コールスローサラダ 洋梨缶詰	9 札教研短縮授業 かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁(豆腐・わかめ) しょうが和え(小松菜・白菜)	10 パスタカレーソース サイコロサラダ	11 鶏ごぼうご飯 味噌汁 (小松菜・たもぎ苺・玉ねぎ) ★南瓜チーズフライ	12 ご飯 味噌けんちん汁 ★揚げいわしハンバーグ のりの佃煮
黒コッパン、あさり、ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、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/キャベツ、人参、コーン、油/洋梨缶詰	白飯、えび、あさり、桜えび、玉ねぎ、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切り干し大根、小麦粉、全卵、油、かたくり粉/木綿豆腐、わかめ、長ねぎ/小松菜、白菜、しょうが	ソフトパスタ、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、油、パセリ、小麦粉、鶏がらスープ/ハム、人参、きゅうり、コーン、ごま油	胚芽精米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、ごぼう、人参、油揚げ、油、ごま/小松菜、たもぎ苺、玉ねぎ/南瓜チーズフライ(加工品)、油	白飯/鶏肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、油/いわしハンバーグ(加工品)、油/海苔、ひじき
15 ツイストパン ほうれん草のクリーム煮 厚揚げサラダ パイン缶詰	16 ご飯 豆腐のオイスターソース煮 ★いわしのかりかりフライ ごま和え(小松菜・もやし)	17 塩ラーメン フレンチポテト りんご缶詰	18 旬の食べ物ずかん 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ フルーツミックス	19 とり天丼 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・わかめ) 磯和え(小松菜・もやし)
ツイストパン/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/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	白飯/木綿豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく、油、オイスターソース、かたくり粉/いわしのかりかりフライ(加工品)、油/小松菜、もやし、すりごま	ソフトラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、油、メンマ、つと、もやし、人参、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ/じゃが芋、油/りんご缶詰	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/高野豆腐、小麦粉、すりごま、全卵、パン粉、ごま、油/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨)	白飯、鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉、全卵、小麦粉、かたくり粉/じゃが芋、玉ねぎ、わかめ/小松菜、もやし、海苔
22 角食パン・きなこクリーム 醤油ワタンスープ 白身魚ハーブフライ	23 カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン缶詰	24 冷麦(きゅうり入り) ごまポテト メロン	25 いりこ菜飯 味噌汁(豆腐・なめこ) ★メンチカツ	26 子しんじゅ遠足
角食、豆乳、きな粉、コーンスターチ/ワタンスープ、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/たら切り身、にんにく、パセリ、バジル、小麦粉、全卵、パン粉、粉チーズ、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、小ねぎ、ナンプラ、オイスターソース、コーンスターチ、鶏がらスープ/ベーコン、チンゲン菜、春雨、コーン、鶏がらスープ/パイン缶詰	ソフト冷麦、油揚げ、干椎茸、つと、きゅうり、長ねぎ/じゃが芋、油、すりごま/メロン	胚芽精米、大麦、しらす干し、ごま、小松菜/木綿豆腐、なめこ、長ねぎ/メンチカツ(加工品)、油	
29 横割パンズパン ★ハンバーガー コーンポタージュ 黄桃缶詰	30 ご飯 スンドゥブチゲ ★ひじき入りぎょうざ ナムル	◎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、かに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。		
横割のパンズパン、レバー入りハンバーグ(加工品)、油/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、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ/パイン缶詰	白飯/木綿豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、油、ごま油、あさり、人参、玉ねぎ、えのき茸、にら/ひじき入りぎょうざ(加工品)、油/ほうれん草、もやし、人参、ごま、ごま油			