

きゅうしょくだより

札幌市立前田中央小学校

札幌市立手稲鉄北小学校

2024年6月

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く大切なものです。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？御家庭では、みんなで食卓を囲むことによって、子どもたちが食事の楽しさを実感できます。また、はしの持ち方やあいさつなどのマナー、地域の郷土料理や季節の料理などの食文化を伝える機会にもなります。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」! 丈夫な歯でしっかりかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。

月	火	水	木	金
☆牛乳は毎日 200ml つきます。☆献立は諸事情によって変更する場合があります。 ☆給食のししゃもは子持ちカラフトししゃもを使用しています。 ☆あさり、しらす、わかめなどの海産物には、小さなえびやかにが混ざっている場合があります。				
	4日 ハヤシライス ールスローサラダ	5日 ロールパン コーンポタージュ あさりのサラダ ジュシーオレンジ	6日 西区産小松菜使用 カオ・ラートナー・ガイ (鶏肉のあんかけごはん) 小松菜スープ パイン缶	7日 たぬきうどん(えび) チーズポテト 黄桃缶
10日 いりこ菜めし すまし汁(豆腐・わかめ) 野菜春巻	11日 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	12日 かぼちゃパン ほうれん草のクリーム煮 ほたてフライ ジュシーオレンジ	13日 ごはん マーボー豆腐 ししゃも天ぷら おひたし(小松菜・白菜)	14日 パスタミートソース 厚揚げサラダ アイスクリーム
17日 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	18日 タコライス ワカメスープ バナナ	19日 背割コッパパン ワンタンスープ醤油味 たこ焼き風天ぷら きなこクリーム	20日 ソースカツ丼 味噌汁(豆腐・なめこ) ミニトマト	21日 冷やしラーメン 青のりポテト メロン
24日 鶏ごぼうごはん 味噌汁 (じゃがいも・わかめ) 北海道産ブリカツ	25日 西区産しろ菜使用 ごはん 味噌汁(しろ菜・厚揚げ) とり天・天つゆ いそあえ (ほうれん草・もやし)	26日 横割バンズパン あさりのチャウダー レバー入りハンバーグ ・ケチャップソース さくらんぼ	27日 チキンカレー ほうれん草と コーンのサラダ	28日 冷やしきつねうどん きなこポテト 冷凍みかん