

給食だより



家庭数配付

令和8年5月29日
札幌市立もみじの森小学校
札幌市立共栄小学校

6月は食育月間です



食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう

食卓を共に囲みながら食事のマナーや望ましい食習慣を身に付けましょう。



バランスのとれた食事をしましょう

生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また伝統的な日本の食文化や栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。

食事から健康的な食生活を実践しましょう

朝ごはんをしっかりとり、早寝・早起きをすることで、生活リズムを向上させましょう。



食べ物を大切に、感謝して食べましょう

自然の恩恵や食に関わる人々への感謝の気持ちを大切にしましょう。



食についての知識や関心を高めましょう

正しい知識や情報に基づき食べ物品質や安全性などについて判断しましょう。



6月4日~10日は歯と口の健康週間です



6月4~10日は「歯と口の健康週間」です。むし歯を予防する方法の一つに「よくかんで食べること」があります。よくかむことは、その他にもよい効果があります。ご家庭での食事の際にも意識してみましょう。



かむことの4つの効果



消化を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ぜて胃に送られます。

肥満を予防する

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

今月の地産地消野菜「小松菜」

給食では6月から7月の間、札幌でとれた新鮮な小松菜を使用します。小松菜には、骨や歯を強くする「カルシウム」や貧血を予防する「鉄」などの栄養が多く含まれています。栄養が豊富で優れた野菜です。給食でもピラフや和え物、スープなどに使用しています。



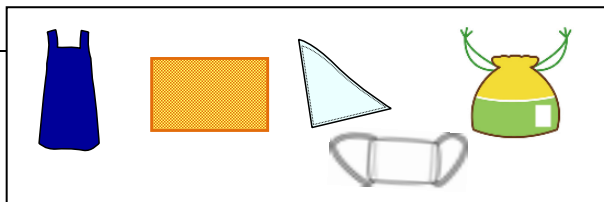
今月の給食より3日「タコライス」

タコライスはメキシコ料理の「タコス」の具材をご飯の上のせた沖縄料理です。「タコ」とはメキシコの言葉で「包む」という意味です。給食では、ご飯と具材の上に茹でたレタスをのせて食べます。

6月の予定献立

月	火	水	木	金
1日 振替休日 	2日 いりご菜めし 味噌汁 鶏肉の照り焼き	3日 タコライス ワカメスープ 温州みかんゼリー	4日 ツイストパン ほうれんそうの クリーム煮 ストローポテトサラダ シューシーオレンジ	5日 白飯 スンドゥブチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル
8日 パスタカレーソース サイコロサラダ	9日 コーンピラフ メンチカツソース 黄桃缶	10日 かき揚げ丼 味噌汁 しょうが和え	11日 ロールパン ポークシチュー 小松菜とコーンの サラダ パイン缶	12日 白飯 豆腐の オイスターソース煮 ひじき入り春巻 ごま和え
15日 五目うどん バターポテト りんご	16日 鶏ごぼうごはん 味噌汁 かぼちゃチーズフライ	17日 味噌かつ丼 小松菜スープ ミントマト	18日 角食 ワンタンスープ 釧路産たらフライ チョコクリーム	19日 カレーライス コールスローサラダ
22日 塩ラーメン スパイシーポテト 冷凍みかん	23日 小松菜ピラフ 十勝大豆コロッケ 大根サラダ	24日 白飯 味噌けんちん汁 揚げいわしバーグ のりの佃煮	25日 横割りパン あさりのチャウダー 揚げハンバーグ +ケチャップソース メロン	26日 白飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ おひたし
29日 もみじの森小 開校記念日 冷やしラーメン ごまポテト メロン	30日 ほうれんそうピラフ チキンナゲット フルーツミックス	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳は毎日 200ml つきます。 献立の下に、使用している主な食材を記載しています。 ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物にはえび・かに等の甲殻類が混入している場合があります。 果物については、収穫状況等により変更する場合があります。 		

「毎日準備をお願いします」



マスク入れ
も忘れずに