

きゅうしょくだより



令和6年(2024年)5月31日
札幌市立二十四軒小学校

6月は食育月間 毎月19日は食育の日です

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。「食育」とは食に関する知識とバランスの良い「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。子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。健康的な食のあり方を考えるとともに、誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を通じた「実践の環(わ)」を広げましょう。

食育ピクトグラム

このピクトグラムは、食育に関する取組の中から代表的なものを分かりやすく抽象化したものです。(農林水産省ホームページより)

ピクトグラムを参考に、日常生活の中で、できることから始めましょう。

1 みんなで楽しく
食べよう



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



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



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



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ので、よ
くかんでおいしく安全に食べましょ
う。

6 手を洗おう



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



災害に
そなえよう

いつ起こるかも知れな
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



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たりしましょう。

9 産地を
応援しよう



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



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



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、次の世代へ
の継承を図りましょう。

12 食育を
推進しよう



食育を
推進しよう

生涯にわたって心も身
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)

6月のこんだて

※牛乳200mlは毎日つきます。
※葉物野菜や果物は、産地の天候などの状況により、
やむを得ず一部変更することがございます。

お知らせ

一部の国の日本産水産物の
全面禁輸措置により、ほたて
等北海道産水産物に価格下
落等の影響が出ているため、
消費応援を目的として、学校
給食に道産のほたてが無償提
供されることになりました。

本校では、6月5日にほたて
フライとして使用します。

アレルギー表示

◇→鶏卵・うずらの卵使用

☆→牛乳・乳製品使用

※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・
付着している場合がございます。また、ししゃもの内臓にも、ししゃも
が捕食したかにやえび等が混入している場合もございます。

月	火	水	木	金
3 とりごぼうごはん みそ汁 北海道産ブリカツ	4 タコライス ワカメスープ パイン缶	5 西区産小松菜使用 ◇☆黒コッペパン ☆小松菜のクリーム煮 ほたてフライ メロン	6 ◇とり天井 みそ汁 いそあえ	7 パスタミートソース あさりのサラダ ☆アイスクリーム
・胚芽米 大麦 醤油 塩 酒 鶏ひき肉 焼き豆腐 生姜 砂糖 こまご 人参 油揚げ みそ みりん 菜種油 こま ・厚揚げ 小松菜 みそ 削り節 昆布 ・北海道産ブリカツ(冷) 菜種油	・ごはん 豚ひき肉 大豆水煮 赤ワイン 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく ホールコーン レタス 菜種油 小麦粉 カレー粉 かつお中濃ソース トマト缶詰 ケチャップ 醤油 塩 こしょう オリーブオイル 片栗粉 ・塩わかめ 豆腐 干し椎茸 長ねぎ 醤油 酒 塩 こまご油 昆布 削り節	・ベーコン 小松菜 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター 菜種油 チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク ワイン 塩 こしょう 鶏がらスープ ・ほたてフライ(冷) 菜種油	・ごはん 鶏肉 酒 醤油 生姜 にんにく 塩 こしょう 小麦粉 卵 片栗粉 ベーキングパウダー 菜種油(天つゆ:醤油 砂糖 酒 みりん 片栗粉 削り節) ・豆腐 なめこ 長ねぎ みそ 削り節 昆布 ・ほうれん草 もやし のり 醤油	・かつお 豚ひき肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マカロニ セロリ 生姜 にんにく 菜種油 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマト缶詰 デジタース かつお中濃ソース 醤油 みそ 塩 こしょう 赤ワイン オリーブオイル 鶏がらスープ バセリ ・あさり 生姜 醤油 砂糖 酒 みりん きゅうり キャベツ 人参 酢 菜種油 からし こまご油 こま ・アイスクリーム(冷)
10 ☆小松菜ピラフ ☆白花豆コロッケ 大根サラダ	11 ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル	12 ◇☆コッペパン ☆コーンポタージュ 厚あげサラダ 黄桃缶	13 チキンカレー ほうれん草と コーンのサラダ	14 ◇たまごうどん (えび入り) ☆チーズポテト バナナ
・胚芽米 大麦 バター ワイン 塩 ベーコン 玉ねぎ 人参 にんにく ホールコーン 菜種油 こしょう 小松菜 醤油 ・白花豆コロッケ(冷) 菜種油 ・大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 こま 醤油 砂糖 こまご油 酢	・豆腐 豚ひき肉 酒 生姜 にんにく トマト 菜種油 醤油 塩 みそ こまご油 あさり 人参 玉ねぎ えのき草 にら 鶏がら 昆布 煮干し ・ひじき入りぎょうざ(冷) 菜種油 ・小松菜 もやし 人参 醤油 酢 砂糖 一味唐辛子 こまご油 こま	・かつお 刺身 バター じゃがいも 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 チーズ 塩 こしょう ワイン 鶏がらスープ バセリ ・厚揚げ 生姜 醤油 酒 片栗粉 小麦粉 菜種油 キャベツ きゅうり 人参 酢 砂糖 こまご油 こま	・ごはん 鶏肉 ワイン 塩 こしょう カレー粉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリルベ 菜種油 小麦粉 片栗粉 かつお中濃ソース ケチャップ 醤油 塩 オリーブオイル 鶏がらスープ ・ほうれん草 ホールコーン こま 菜種油 砂糖 酢 醤油	・ソフトめん えび あさり 人参 春菊 こまご 切り干し大根 ひじき 小麦粉 卵 菜種油 鶏肉 酒 かまぼこ ほうれん草 長ねぎ たまご 干し椎茸 醤油 砂糖 みりん 酢 一味唐辛子 削り節 昆布 ・じゃがいも 上白糖 バター チーズ 牛乳 スキムミルク 塩
17 運動会の 振替休業日	18 ごはん マーボー豆腐 ◇ししゃも天ぷら おひたし	19 ◇☆糖揚げ ☆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) メロン	20 ◇ソースカツ丼 みそ汁 ミニトマト	21 冷やしラーメン 青のりポテト さくらんぼ
	・豆腐 豚ひき肉 生姜 にんにく 菜種油 人参 長ねぎ 干し椎茸 みそ 醤油 砂糖 酒 こまご油 トマト缶詰 片栗粉 ・カラフトししゃも(子供用) 酒 小麦粉 卵 菜種油 ・小松菜 白菜 糸かつお 醤油	・あさり ワイン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆乳 塩 こしょう 鶏がらスープ バセリ ・レバー入りハンバーグ(冷) ケチャップ ウスターソース 砂糖 ワイン からし ・じゃがいも わかめ 長ねぎ みそ 削り節 昆布	・ご飯 豚肉 こしょう 酒 小麦粉 卵 バター 菜種油 キャベツ ケチャップ ウスターソース 砂糖 ワイン からし ・じゃがいも わかめ 長ねぎ みそ 削り節 昆布	・ソフトラーメン ハム もやし きゅうり ホールコーン 人参 こまご油 こま 醤油 砂糖 酒 みりん 酢 からし 削り節 昆布 ・フレンチポテト(冷) 菜種油 塩 青のり
24 ☆シーフードカレーピラフ とり肉の竜田あげ フルーツミックス	25 西区産しろ菜使用 カオ・ラートナー・ガイ ◇しろ菜と卵のスープ パイン缶	26 ◇☆角食 しょうゆワンタンスープ ◇ほっけフライ ☆きなこクリーム	27 ハヤシライス コールスローサラダ	28 冷麦 きなこポテト 冷凍みかん
・胚芽米 大麦 バター ワイン 塩 カレー粉 ベーコン えび ワイン あさり 人参 玉ねぎ マッシュルーム 菜種油 バセリ ・鶏肉 醤油 酒 生姜 片栗粉 小麦粉 菜種油 ・みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 砂糖	・ごはん 鶏肉 醤油 酒 こしょう 小麦粉 片栗粉 菜種油 玉ねぎ ピーマン こねぎ ナンパレー オイスターソース 砂糖 みりん コーンスターチ 一味唐辛子 鶏がらスープ ・卵 豆腐 しろ菜 醤油 酒 塩 片栗粉 削り節 昆布	・ワンタン 豚肉 酒 人参 ほうれん草 もやし メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 菜種油 醤油 塩 こしょう 鶏がら 煮干し 昆布 玉ねぎ ・ほっけ 酒 塩 こしょう 小麦粉 卵 バター 菜種油 ・豆乳 きな粉 砂糖 コーンスターチ 塩 バター	・ごはん 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム グリルベ 菜種油 小麦粉 カレー粉 トマト缶詰 ケチャップ トマト缶詰 デジタース かつお中濃ソース 醤油 塩 こしょう オリーブオイル 赤ワイン 鶏がらスープ ・キャベツ 人参 ホールコーン 酢 菜種油 砂糖 塩 こしょう からし	・ソフト冷麦 油揚げ 干し椎茸 醤油 砂糖 酒 かまぼこ きゅうり 長ねぎ みりん 酢 削り節 昆布 ・フレンチポテト(冷) 菜種油 きな粉 砂糖 塩
すずかけ学級校外学習				