



5月号

札幌市立西岡北小学校・平岸高台小学校 令和8年5月1日(金)

# 平岸高台小・西岡北小の給食と食育

札幌市では、すべての小学校で給食を提供し、給食時間を活用した食育を学校ごとに推進しています。平岸高台小と西岡北小で取り組んでいる給食時間の食育について紹介します。

## 給食の準備・後片付け・マナー・食べ方の指導

給食時間は、身支度や手洗いの仕方、適切な給食の盛り付け、後片付けの方法、食べ方等について学ぶ時間でもあります。学校では、4月の給食開始時に準備・後片付けの方法について確認する他、盛り付けや食べ方については毎日の「給食カレンダー」に記載しています。児童は「食育クラスルーム」に掲載されるカレンダーを見ることで、学年ごとの盛り付け量、食器の置き方等について学ぶことができるようになっています。

また、皮をおきにくいかんきつ類の美味しい食べ方や、白玉もちや骨のある魚等気を付けて食べてほしい食材については、資料や動画をクラスルームから配信し、学級で確認しながら食べることもあります。

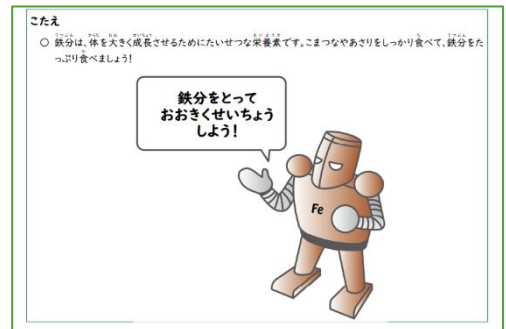


## 給食の献立を活用した食育

給食時には、給食の献立を「生きた教材」として活用し、食べものの栄養や食事の大切さ、食材の特徴や産地に関すること、行事食や郷土料理等について学びます。

毎日の給食カレンダーには、その日の献立にかかわる食育クイズが掲載されています。裏面に答えや写真・イラストを載せているので、児童は写真を見ながら食べたり、クイズの内容にかかわることを話したりしながら食べています。昨年度の給食週間に登場した「えいようモンスター」が登場することもあります。

月に数回、クラスルームから動画を配信し、和食や地産地消についての指導も行っています。



この4月から、栄養教諭が給食時間に右の写真のエプロンを身に付けて教室を回っています。熊本県の栄養教諭が作成したエプロンで、食育の学習で学ぶ「食べものの3つの働き」が分かるようになっています。平岸高台小と西岡北小では、2年生の食育の学習や5・6年生の家庭科で学ぶ内容で、食育の学習での学びと給食時間をつなげるきっかけにしたいと思身につけ始めました。



エプロンを見た児童は「覚えているよ!今日のいわしは左側だね。」「今日のうどんのイラストがないから、真ん中に付けた方がいいんじゃない?」などとロク々に言っていて、学んだ内容をしっかり覚えているようです。西岡北小のみなさんにも、今後お見せしたいなと思っています。

# 5月7日～5月30日の予定献立

月	火	水	木 7日	金 8日
<p>*牛乳は毎日200mLが1個つきます。 *価格や市場への入荷状況により、野菜や果物 が変更になる場合もありますので御了承くだ さい。 *海産物(ししゃも・わかめ・昆布など)には<u>小さ なえび・か</u>が混入している場合があります。 *食物アレルギーに関わらない調味料・だしに ついては表示していないものがあります。より 詳細な使用食材を知りたい場合は、別途資料 をお渡ししています。御希望の方は学校にお 知らせください。</p>				
			<p>わかめごはん みそけんちん汁 サバのこうみあげ</p>	<p>カレーうどん フレンチポテト ジュース・オレンジ</p>
			<p>胚芽米 大麦 わかめ ごま/鶏 肉 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ/が しょうが にんにく しょうゆ 小麦粉 でん粉 油/</p>	<p>ソフトめん 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ たけのこ ごぼう しい たけ ほうれん草 たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 油/じゃがいも 油/ジュース・オレンジ/</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>チキンウイナーライス かぼちゃコロッケ だいこんサラダ</p>	<p>ごはん ぶた汁 さんまのたつたあげ のりの佃煮</p>	<p>くろコッペパン ポテトのクリームに アスパラとコーンのソテー パン缶</p>	<p>まめとひきにくのカレー やさいのしょうゆづけ</p>	<p>パスタシーフード トマトソース あおのりポテト</p>
<p>胚芽米 大麦 バター ウイナー 玉 ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 油/かぼちゃ じゃがいも パン粉 玉ねぎ スキムミルク 小麦粉 油/大 根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま/</p>	<p>精白米/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにやく 人参 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ しょうが みそ /さんま しょうが 小麦粉 で ん粉 油/のり ひじき 水あめ/ ごま/</p>	<p>くろコッペパン 卵 スキムミルク/ベ ーコン じゃがいも 玉ねぎ マッシュル ーム 小麦粉 バター チーズ スキム乳 牛乳 豆乳 バレオ 油/コーン アスパ ラ バター/パン缶/</p>	<p>精白米 牛ひき肉 豚ひき肉 玉 ねぎ 人参 いんげん豆 せり ふ べつ レーズン/</p>	<p>ソフトパスタ ベーコン えび あさり いか 玉ねぎ 人参 マッシュルーム せ りふ バレオ トマト 小麦粉 油/じゃ がいも あおのり 油/</p>
<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <p><b>西岡北小5年給食なし</b></p> </div>				
18日	19日	20日	21日	22日
<p>深川めし こまつなとあつあげのみそ汁 ちくわチーズつめフライ</p>	<p>ごはん とうふのトロトロに ししゃものからあげ あまなつかん</p>	<p>角食(かくしよく) イタリアンスープ ほっけのオートミールフライ いちごジャム</p>	<p>ぶたすきどん じゃがいもとわかめの みそ汁 おうとうかん</p>	<p>山菜うどん きなこポテト ジュース・オレンジ</p>
<p>胚芽米 大麦 あさり しょうが 人参 ごぼう 葉大根 砂糖 油 /厚揚げ 小松菜 みそ/ちくわ チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油/</p>	<p>精白米/豆腐 鶏肉 小松菜 長 ねぎ 人参 しょうが にんにく 油 砂糖 でん粉/からあげししゃも (大) 小麦粉 でん粉 油/あま なつかん/</p>	<p>角食 卵 スキムミルク/ベ ーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン バレオ マカロン/ほっけ 小麦粉 卵 オートミ ール パン粉 油/いちご ゲル化剤 /</p>	<p>精白米 豚肉 白滝 玉ねぎ た けのこ たもぎたけ ほうれん草 油/じゃがいも わかめ たまね ぎ みそ/黄桃缶/</p>	<p>ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと たけのこ ふき わらび たもぎ たけ なめこ しいたけ ほうれ ん草 長ねぎ/じゃがいも きな こ 砂糖 油/ジュース・オレンジ/</p>
25日	26日	27日	28日	29日
<p>ピピンバ ひじき入りはるまき フルーツミックス</p>	<p>ごはん 大根とあぶらあげのみそ汁 チキンカツ おひたし ちゅうのうソース</p>	<p>せわりコッペパン コーンクリームスープ セルフドック(ウイナー) バナナ</p>	<p>ハヤシライス コロコロサラダ</p>	<p>みそラーメン シナモンポテト パン缶</p>
<p>胚芽米 大麦 豚肉 豆腐 ママ 長ねぎ しょうが にんにく 人 参 小松菜 もやし ごま/ひじ き 豚肉 人参 たけのこ オイ スターソース 小麦粉 でん粉 油/みか ん缶 もも缶 パイン缶 なし缶 りんご缶/</p>	<p>精白米/大根 油揚げ みそ/鶏肉 卵 パン粉 小麦粉 油/ほうれ ん草 もやし かつおぶし/</p>	<p>せわりコッペパン 卵 スキムミルク/コ ーン ベーコン 玉ねぎ 人参 バレオ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/鶏肉 豚レバ ひじき 牛乳 油/</p>	<p>精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも せりふ しょうが に んにく マッシュルーム グリンピース 小 麦粉 油/ハム 凍り豆腐 人参 きゅうり コーン ごま/</p>	<p>ソフトめん 豚肉 ママ しょうが にんにく つと もやし 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 きわわめ ごま/さつまいも 砂糖 油/パイン 缶/</p>

## 30日は運動会!自分の力を発揮するために...

- ・前の日は遅くとも夜9時ごろまでに寝て、体を回復させましょう。
- ・競技がはじまる2時間前くらいには起きて、朝ごはんを食べて体を目ざめさせましょう。
- ・朝からしっかり水分をとって、体の水不足からくる体調不良をふせぎましょう。

