

給食だより 6月

札幌市立栄西小学校 令和5年（2023年）6月2日発行

6月は食育月間
毎月19日は食育の日です



社会における高齢化の進行の中で、健康寿命を延ばしていくことが国民的な課題となっています。大人になり、生活習慣病にかかってから食生活を見直すよりも、子どものうちに健全な食生活確立して予防することが大切です。食育は、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。学校・家庭・地域で連携して進めていきましょう！

札幌市食育推進計画による指標と目標値

※札幌市では、以下のように目標値を設定して食育を進めています。（一部を抜粋しました）

指標名	現状値（令和4年）	目標値
主食・主菜・副菜を1日2回以上そろえて食事をする人の割合	男性 49.5% 女性 43.2%	62%以上
1日の野菜の摂取量	284.2g	350g以上
朝食を欠食する子どもの割合（6歳～14歳）	11.5%	0%
朝食を欠食する人の割合（30歳～39歳）	男性 21.1% 女性 14.0%	15%以下

札幌市民の食生活の現状と課題①

朝食を食べない人が多いです・・・



朝食を食べると集中力のUP・肥満の防止・体力の増進など、様々な良いことがあります。ワンプレートやどんぶりにしたり、調理済み食品を活用したりするなど、なるべく手軽に準備して食べたいですね。お子さんだけでなく、お母さんやお父さんも食べる習慣をつけましょう。

札幌市民の食生活の食育の現状と課題②

野菜不足です・・・



朝食はおにぎりやパンなどの主食のみという人も多いのですが、プラスして副菜（野菜の料理）も食べるようにすると1日の野菜の摂取目標量をクリアできそうです。
カット野菜や冷凍野菜を利用して手軽に調理するのもいいですね。

★ご家庭でできる食育にはこんなことも・・・！



みんなで楽しく食べよう！

家族みんなで一緒に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することができます。また箸の正しい持ち方や食事のマナー、「いただきます」「ごちそうさま」といった食事のあいさつ、栄養のバランスを考えて食べる習慣や食べ物を大事にする気持ち、郷土料理や季節の料理といった食の文化などを、親や祖父母から子どもに伝える良い機会にもなります。



食品ロスについて考えてみましょう

どのようなことを心がけたらよいか、家族みんなで考えてみませんか。

以下のページも参考にしてください。

- ・農林水産省「食品ロス・食品リサイクル」
- ・消費者庁「食べもののムダをなくそうプロジェクト」

6月 栄西小 よていこんだて

月	火	水	木	金
5日 振替休日 	6日 とりミックスどん みそしる (とうふ・なめこ) おうとう (かんづめ) ●精白米●鶏肉・しょうが・片栗粉・小麦粉・菜種油・厚揚げ・たまねぎ・たけのこ・にんじん・しいたけ・ピーマン・ごま●豆腐・なめこ・長ねぎ・味噌	7日 しおラーメン スパイシーポテト メロン ●ソフトラーメン●豚肉・しょうが・にんにく・菜種油・メンマ・つと・もやし・にんじん・たまねぎ・白菜・長ねぎ・わかめ・ほうれんそう●フレンチポテト・菜種油	8日 いりこなめし みそしる (キャベツ・あぶらあげ) きれいのからあげ ●胚芽精米・大麦・しらす干し・ごま・葉だいこん●キャベツ・油揚げ・味噌●かえり・片栗粉・菜種油	9日 ごはん スンドゥブチゲ コーンフライ ナムル ●精白米●豆腐・豚肉・菜種油・しょうが・にんにく・豆板醤・味噌・ごま油・あさり・人参・たまねぎ・えのきだけ・にら●コーンフライ(加工)・菜種油●小松菜・もやし・にんじん・ごま・ごま油
12日 かくしょく ワンタンスープ たこやきふうてんぷら きなこクリーム ●小麦粉・マーガリン・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳●ワンタン皮・豚肉・しょうが・にんにく・メンマ・にんじん・たまねぎ・もやし・長ねぎ・ほうれん草・菜種油●豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵・糸かつお・青のり・菜種油●豆乳・きなこ・コーン・スターチ・バター	13日 札教研 ごはん みそしる (こうやどうふ) ハンバーグおろしソース ごもくきんぴら ●精白米●高野豆腐・小松菜・味噌●ハンバーグ(加工)・菜種油・大根・しょうが・片栗粉●ごぼう・人参・つきこんにやく・ひじき入りさつま揚げ・油揚げ・いんげん・ごま・菜種油	14日 きつねうどん ごまポテト しょうがあげ ●ソフトめん●油揚げ・つと・たまねぎ・しいたけ・長ねぎ・ほうれんそう●フレンチポテト・菜種油・ごま●小松菜・もやし・しょうが	15日 さんさいごはん こうやどうふのフライ からしあえ ●胚芽精米・大麦・にんじん・たけのこ・たまねぎ・ふき・わらび・油揚げ・しいたけ・菜種油●高野豆腐・小麦粉・ごま・卵・パン粉・菜種油●ちくわ・こまつな・もやし	16日 タコライス わかめスープ りんご ●精白米●豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・コーン・レタス・菜種油・小麦粉・トマト●わかめ・豆腐・しいたけ・長ねぎ・ごま油・ごま
19日 よこわりパン コーンポタージュ しろみざかなのフライ ミニトマト ●小麦粉・マーガリン・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳●コーン・ベーコン・じゃがいも・人参・たまねぎ・パセリ・小麦粉・バター・菜種油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ●たら・小麦粉・卵・パン粉・菜種油	20日 ごはん とうふのオイスターソースに カラフトしゃものピリカラあげ ごまあえ ●精白米●豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・たけのこ・しょうが・にんにく・菜種油・オイスターソース・片栗粉・鶏ガラスープ●カラフトしゃも・小麦粉・片栗粉・菜種油・トウバンジャン●ほうれんそう・もやし・ごま	21日 たぬきうどん (えびいり) チーズポテト れいとうみかん ●ソフトめん●あさり水煮・えび・にんじん・しゅんぎく・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・卵・菜種油・鶏肉・つと・長ねぎ・たまねぎ・干しいたけ・ほうれん草●じゃがいも・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳	22日 こまつなピラフ やさいコロッケ フルーツサワー ●胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・たまねぎ・にんにく・コーン・菜種油・小松菜●野菜コロッケ(加工)・菜種油●みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋なし缶・夏みかん缶・ヨーグルト	23日 ぶたどん みそしる (こまつな・あつあげ) おひたし ●精白米●豚肉・小麦粉・片栗粉・菜種油・しょうが・グリーンピース●小松菜・厚揚げ・味噌●ほうれんそう・白菜・糸かつお
26日 ロールパン チキンクリームシチュー ほうれんそうとコーンのサラダ さくらんぼ ●小麦粉・イースト・食塩・マーガリン・ショートニング・脱脂粉乳●鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・人参・パセリ・菜種油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラスープ●ほうれんそう・コーン・ごま・菜種油	27日 ごはん けんちんじる ほっけカレーあげ あさりのつくだに ●精白米●鶏肉・豆腐・こんにやく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・菜種油●ほっけ・小麦粉・片栗粉・菜種油●ごぼう・にんじん・あさり・しょうが	28日 ひやしラーメン あおのりポテト パイン (かんづめ) ●ソフトラーメン●ハム・もやし・きゅうり・くさわかめ・きざみ昆布・人参・ごま油・ごま●フレンチポテト・青のり・菜種油	29日 シーフードピラフ チーズフォンデュサンドコロッケ だいこんサラダ ●胚芽精米・大麦・バター・ベーコン・えび・あさり・イカ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・菜種油●チーズフォンデュサンドコロッケ(加工)・菜種油●大根・まぐろの水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油	30日 ハヤシライス こまつなサラダ ●精白米●豚肉・たまねぎ・人参・じゃがいも・マッシュルーム・たけのこ・セロリ・しょうが・にんにく・グリーンピース・菜種油・小麦粉・トマト・ハヤシルウ(加工)・鶏ガラスープ●ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油



加工食品に含まれるアレルギー物質 (特定原材料28品目)

・ロースハム&ベーコン(豚肉含む) ・7日、14日、28日フレンチポテト(無し) ・9日コーンフライ(小麦・大豆・乳) ・13日ハンバーグ(牛肉・豚肉・乳・小麦・大豆・卵) ・22日ポテトコロッケ(豚肉・乳・小麦・大豆・ごま) ・29日チーズフォンデュサンドコロッケ(乳・小麦・大豆) ・30日ハヤシフレック(小麦・牛肉・大豆・豚肉)

★牛乳は毎日つきます。
★食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますのでご了承ください。
★給食だよりには献立の主な材料を載せてあります。もっと詳しく知りたい場合は、栄養教諭・岡本までご連絡ください。