

給食だより 6月

札幌市立栄西小学校 令和6年（2024年）5月30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を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。

子どものうちにしっかりカルシウム！

子どものうちにきちんと摂取しておきたい栄養素の一つに、カルシウムがあります。骨密度は20代でピークを迎えて、その後減少していきます。骨密度のピークをできるだけ高めるには、成長期である子どものうちに、しっかりとカルシウムを摂取しておくことが大切です。成長期の子ども1人あたりが1日にとるカルシウムの目標量は700~1000mg。成人は600~800mgです。カルシウムが豊富に含まれている食品を毎日おいしく食べましょう！

四角の中は、カルシウム含有量を書いてあります。

チーズ：126mg
(1切れあたり)

小松菜：68mg
(おひたし小皿1杯)

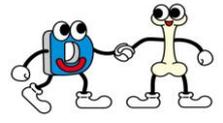
ししゃも：70mg
(1匹あたり)

牛乳：227mg
(200ccあたり)

ひじきの煮物：50mg
(小鉢に1杯くらい)

納豆：45mg
(50gあたり)

カルシウム以外にも大切なこと



強い骨をつくるためには、他にも大切なポイントがあります。それは**ビタミンD**と**運動**です。鮭やサンマなどの魚や、しいたけなどのきのこ類に多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を促進する働きがあります。ビタミンDは、日光に当たると体内で作り出すことができる栄養素なので、適度な日光浴もカルシウムの働きを強くしてくれます。

また、運動して骨に負荷を与えることで、カルシウムが骨に沈着して強い骨をつくりだしてくれます。特に縄跳びなど、骨に刺激を与える運動はより効果的です。天気の良い日は積極的に外で運動して、強く丈夫な骨を作りましょう！



6月のよていこんだて

栄西小学校

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
スポーツフェス ふりかえきゅうじつ 	よこわりパンズ あさりのチャウダー レバー入りハンバーグ メロン 横割パンズ/あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/レバー入りのハンバーグ（加工）、なたね油	カオ・ラートナー・ガイ (タイふう あんかけごはん) こまつなとたまごのスープ パインかんづめ 白飯、鶏肉、小麦粉、かたくり粉、なたね油、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、サラダ油、ナンプラー、オイスターソース、コーンスターチ、鶏がらスープ/全卵、豆腐、こまつな、かたくり粉/パイン缶詰	たぬきうどん（えびいり） チーズポテト りんご ソフトめん/むきえび、あさり、さくらえび、素干し、かたくちいわし、煮干し、にんじん、しゅんぎく、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、なたね油、鶏肉、つと、ほうれんそう、長ねぎ、たまごだけ、干しいたけ/じゃがいも、上白糖、きび砂糖、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク	こまつなピラフ しろはなまめコロック だいこんサラダ 胚芽精米、おおむぎ、バター、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、にんにく、ホールコーン、サラダ油、こまつな/白花豆コロック（加工）、なたね油、だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、ごま油
10日 カレーライス ほうれんそうとコーンのサラダ	11日 かくしょく ワンタンスープ ほっけフライ きなこクリーム	12日 ソースカツどん みそしる ミニトマト	13日 パスタ シーフードトマトソース フレンチポテト	14日 えんそく 
白飯、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、ケチャップ、鶏がらスープ/ハム、ほうれんそう、ホールコーン、白ごま、サラダ油	角食/ワンタン皮、豚肉、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油/ほっけ、小麦粉、卵、パン粉、なたね油/豆乳、きな粉、きび砂糖、コーンスターチ、バター/	白飯/豚肉、豚肉ロース、小麦粉、全卵、パイン粉、なたね油、キャベツ、ケチャップ/豆腐、なめこ、長ねぎ、みそ/ミニトマト	ソフトパスタ/ベーコン、むきえび、いか、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、ケチャップ、トマト、鶏がらスープ/じゃがいも、なたね油	
17日 ごはん みそしる とりてん いそあえ	18日 ツイストパン コーンポタージュ あつあげサラダ おうとうかん	19日 ごはん スンドゥップチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル	20日 ひやしきつねうどん きなこポテト みかん	21日 とりごぼうごはん みそしる プリカツ
白飯/厚揚げ、こまつな、みそ/鶏肉、しょうが、にんにく、全卵、小麦粉、かたくり粉、ベーキングパウダー、なたね油/ほうれんそう、もやし、切りのり	ツイストパン/クリームコーン、ホールコーン、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ/厚揚げ、しょうが、かたくり粉、小麦粉、なたね油、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま、黄桃缶詰	白飯/豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、トウバンジャン、サラダ油、赤みそ、ごま油、あさり、にんじん、玉ねぎ、えのきたけ、にら/ひじき入りぎょうざ、なたね油、揚げ油/ハム、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、トウバンジャン、白ごま	ソフトめん、油揚げ、干しいたけ、ほうれんそう、長ねぎ/じゃがいも、なたね油、きな粉/冷凍みかん	精白米、おおむぎ、鶏肉、焼き豆腐、しょうが、みそ、ごぼう、にんじん、油揚げ、みそ、黒砂糖、サラダ油、白ごま/じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ、みそ/ぶりカツ（加工）、なたね油
24日 ハヤシライス コールスローサラダ	25日 ロールパン ほうれんそうのクリームに ほたてフライ すいか	26日 タコライス ワカメスープ パインかん	27日 ひやしラーメン あおのりポテト さくらんぼ	28日 シーフードカレーピラフ とりにくのたつたあげ フルーツミックス
白飯/豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、サラダ油、トマトピューレ、トマト缶詰、デミグラスソース、鶏がらスープ/キャベツ、にんじん、ホールコーン、サラダ油、上白糖	ロールパン/ベーコン、ほうれんそう、マカロニ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク、鶏がらスープ/ほたてフライ（加工）、なたね油/すいか	白飯/豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ホールコーン、レタス、サラダ油、小麦粉、カレー粉、トマト/塩わかめ、豆腐、干しいたけ、長ねぎ、白ごま、ごま油/パイン缶詰	ソフトラーメン/ハム、もやし、きゅうり、ホールコーン、にんじん、ごま油、白ごま/じゃがいも、なたね油、青のり/さくらんぼ	精白米、おおむぎ、バター、ベーコン、むきえび、あさり、いか、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ、グリーンピース、サラダ油/鶏肉、しょうが、かたくり粉、小麦粉、なたね油/みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、上白糖

加工食品に含まれるアレルギー物質 (特定原材料28品目)

- ・4日 レバー入りハンバーグ（牛肉・豚肉）
- ・7日 白花豆コロック（小麦・大豆・乳）
- ・14日 野菜春巻（豚肉・小麦・大豆・）
- ・19日 ひじきぎょうざ（豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま）
- ・21日 プリカツ（小麦・大豆）
- ・25日 ほたてフライ（小麦・大豆）

- ★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。