

# いただきます 7月

令和8年6月30日

新発寒小学校

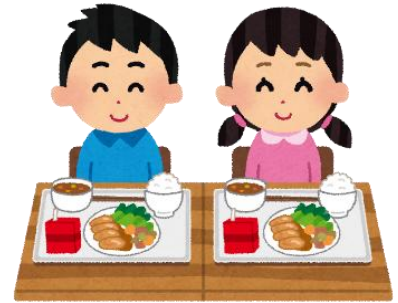
新陵小学校

## 心の豊かさを育てる「共食」

誰かと一緒にごはんを食べることを「共食（きょうしょく）」と言います。一緒に食卓を囲むと、自然と会話が弾んで、お互いの体調や心の変化にも気づきやすくなりますよね。それに、なにより「おいしいね」と言い合える楽しい時間は、私たちの心をホッと落ち着かせてくれます。

### ～給食は共食の時間～

給食は、友達や先生と一緒に同じごはんを食べる大切な時間です。体に必要な栄養をとるだけでなく、みんなで過ごす楽しさや、食事のマナー、そして「みんなで食べるとおいしいね！」という喜びを自然と学ぶことができます。教室での、そんな楽しくて温かい「共食」の時間を、これからも大切にしていきたいです。



## 7つの「こ食」

最近では、ライフスタイルが人それぞれ多様になったことで、家族みんなでそろってごはんを食べる機会が減ってきています。それに伴って、ひとりで食べる「孤食」や、それぞれが違うものを食べる「個食」といった、さまざまな『こ食』が増えています。



©TEINE WARD SAPPORO

### 孤食

1人で食べること



### 小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること



### 固食

同じものばかり食べること



### 個食

複数で食卓を囲んでいても、食べるものがそれぞれ違うこと



### 子食

子どもだけで食べること



### 濃食

濃い味つけのものばかり食べること



### 粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること



忙しい毎日の中で、いつも誰かと一緒に食べるのは難しいかもしれません。だからこそ、たまに家族や仲間と食卓を囲める時間は、何にも代えがたい特別なものになります。ほんの少しの時間でも、誰かと「おいしいね」を分け合う。そんな心の豊かさを育む「共食」の時間を、これからも無理のない範囲で、大切にしていきたいですね。

# 7がつ よていこんだて

※牛乳（200ml）は毎日つきます。

月	火	水	木	金
6日 ごはん とうふの カレーソース あげぎょうざ たたききゅうり	7日 パスタミートソース にんじんと コーンのサラダ	8日 ひじきごはん こうやどうふと こまつなのみそ汁 メンチカツ	9日 ごはん さつまい シュウマイフリッター しょうがをあえ	10日 せわりコッペ キャロットポターージュ セルブドック れいとうみかん
精白米／豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参、セロリー、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、カレールウ、ケチャップ、ソース等／ぎょうざ／きゅうり、白ごま等	ソフトパスタ、豚肉、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、しょうが、にんにく、パセリ、トマト缶、デミグラスソース等／ハム、人参、きゅうり、コーン等	胚芽精米、大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、人参、グリーンピース等／高野豆腐、小松菜等／メンチカツ	精白米／鶏肉、さつまいも、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ等／ポークシュウマイ、卵、牛乳等／小松菜、もやし、しょうが等	背割コッペ／ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、バター等／チキンウインナー等／みかん
13日 スタミナどん だいこんと あぶらあげのみそ汁 おうとうかん	14日 ひやむぎ フレンチポテト パインかん	15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	16日 とりてんどん じゃがいもと わかめのみそ汁 いそあえ	17日 コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ れいとうみかん
精白米、豚肉、メンマ、人参、もやし、にら、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、トウバンジャン、白ごま等／大根、油揚げ等／黄桃缶	ソフト冷麦、油揚げ、しいたけ、つと、きゅうり、長ねぎ等／じゃがいも等／パイン缶	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、コーン、ほうれん草／チキンナゲット／みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶	精白米、鶏肉、しょうが、にんにく、卵等／じゃがいも、玉ねぎ、わかめ等／小松菜、もやし、のり等	コッペパン／ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク等／ほうれん草、もやし、コーン、人参、白すりごま等
20日 	21日 ピリカラひやしラーメン きなこポテト すいか	22日 コーンピラフ やさしいコロッケ パインかん	23日 カレーライス こまつなと ベーコンのサラダ	24日 よこわりバンズ ポテトスープ フィッシュバーガーたら ブルーベリーゼリー
	ソフトラーメン、ハム、人参、きゅうり、コーン、白すりごま、玉ねぎ、しょうが、にんにく、トウバンジャン等／じゃがいも、きな粉等／すいか	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム、パセリ等／やさしいコロッケ／パイン缶	精白米、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、カレールウ等／ベーコン、小松菜、もやし、白ごま等	横割バンズ、ベーコン、じゃがいも、人参、玉ねぎ、パセリ等／釧路産たらフライ等／ブルーベリーゼリー

\*果物や野菜は、予告なく変更になることがあります。

\*わかめなどの海藻類や、しらす干し、ししゃも、あさりなどには、小さなえびやカニが混入していることがあります。また、ししゃもは、えさとして食べたエビやカニが内蔵に入っている可能性があります。



## 朝食レコーディング

参加者全員、ていぬグッズ&賞状がもらえます!



【対象】手稲区に居住する小学生または手稲区の小学校に通う児童

### 【取組方法】

- 1 専用の記録シートを手に入れる。
- 2 朝食の目標（例：朝食を自分で用意する、野菜を食べる等）と、記録する期間を決める
- 3 目標達成状況をシートに毎日記録する
- 4 記録終了後、アンケートに回答し、保健センターにシートを提出する

【シートの配架場所】※ホームページからも印刷可

手稲区役所、手稲保健センター、曙図書館、区内小学校、区内児童会館 他

### 【実施期間】

- ◆記録シート配布 : 令和8年6月中旬
- ◆記録期間 : 令和8年7月26日(日)～8月31日(月)  
※参加者自身で期間を設定する(1週間以上)。
- ◆記録シート提出期限 : 令和8年9月11日(金)

