

## 6月は食育月間 ~毎月19日は食育の日~

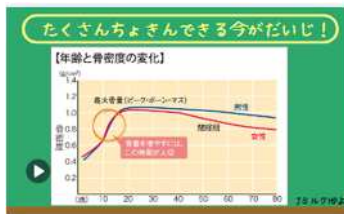
「食育」に注目が集まっているのは、子どもたちの学力や生活習慣の乱れに「食」が大きく関わっているためです。子どもの頃に身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって心身ともに健康で充実した生活を送るために、ご家庭でもできることから「食育」に取り組んでみませんか。日常生活の中にも、食育は数多くあります。



<p><b>家族で食卓を囲む</b></p> <p>生活スタイルに合わせて、揃いやすい時間を見つけてみましょう。</p>	<p><b>朝食の習慣をつける</b></p> <p>1日の生活リズムが整います。食欲がなくても、まずはスープなどの一品から。</p>	<p><b>一緒に買い物に行く</b></p> <p>旬の食材や産地を確認することで、食への興味・関心が高まります。</p>	<p><b>農業体験の機会をつくる</b></p> <p>家庭菜園や農体験イベントを経験することで、自然の恵みを感じることができます。</p>
--	---	--	---

## 6月1日は牛乳の日です

世界牛乳の日 (World Milk Day) は、牛乳や酪農の仕事についてもっと知ることを目的に、国連食糧農業機関 (FAO) が提唱した記念日です。子どもにも毎日の給食に牛乳が付く理由について知り、その重要性を見直してほしいと考え、動画指導を行いました。これから暑くなる季節には、熱中症対策にもつながります。大切にいたしましょう。



給食のない日はカルシウムが不足している!



1回で摂れるカルシウムの量は牛乳が一番多い!

牛乳はカルシウムの吸収率が一番高い!



## 1 みんなで楽しく食べよう 日本あじめぐりははじまります

日本各地の料理に親しみをもって楽しく食べてほしいと考え、北海道から沖縄までの郷土料理を紹介する取組を始めます。初回は沖縄県のタコライスについて、資料と動画を通して指導します。持ち帰るプリントには、クイズで振り返ることができる二次元コードをつけています。ぜひご家庭でもお楽しみください!

## 10 食・農の体験をしよう 親子収穫体験のご案内

札幌の給食で使用されているプルーンの産地・仁木町を訪ねて、生産者と交流しながら収穫したり、ミニトマトの選果場を見学したりします。

◆実施日: 令和8年8月8日(土)

◆対象: 市内の4~6年生の児童と保護者

申込み等の詳細は、札幌市学校給食会のホームページをご覧ください。

# よてい こんだて



- ★牛乳は毎日200mL 付きます。
- ★献立の下段は、調味料やだし等を除く主な使用食材です。
- ★果物は天候や市場の状況によって、変更になる可能性があります。
- ★海産物全般における甲殻類・魚卵等の混入、加工品製造過程および調理中におけるアレルギーの微量混入、揚げ油の使い回しについては、ご理解をお願いします。

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p><b>振替休業日</b></p> 	<p>2</p> <p>かきあげどん(えびいり) みそしる しょうがあえ</p> <p>白飯・えび・あさり・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・卵/豆腐・わかめ・長ねぎ/小松菜・白菜・生姜</p>	<p>3</p> <p>ロールパン ポークシチュー こまつなとコーンのサラダ ようなしかん</p> <p>パン/豚肉・にんにく・セロリ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・さやいんげん/小松菜・コーン・ごま/洋梨缶詰</p>	<p>4</p> <p>【日本あじめぐり】</p> <p>タコライス(沖縄) ワカメスープ 沖縄パインゼリー</p> <p>白飯・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・コーン・レタス/わかめ・豆腐・椎茸・長ねぎ・ごま/パイン果物・果汁・寒天</p>	<p>5</p> <p>ごもくうどん バターポテト りんごかん</p> <p>ソフト麺・鶏肉・油揚げ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・椎茸・たまご茸/じゃがいも・バター・牛乳・スキムミルク/りんご缶詰</p>
<p>8</p> <p>こまつなピラフ とりにくのてりやき フルーツミックス</p> <p>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・小松菜/鶏肉・生姜・ごま/みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・洋梨缶詰</p>	<p>9</p> <p>わふうそばろごはん みそしる やさしいコロツケ</p> <p>白飯・鶏肉・焼き豆腐・切干大根・椎茸・ひじき・ごま・生姜・ごぼう・人参/キャベツ・油揚げ/じゃがいも・豚肉・玉ねぎ・コーン・人参・グリーンピース・脱脂粉乳・すりごま</p>	<p>10</p> <p>ツイストパン ほうれんそうのクリームにあつあげサラダ パインかん</p> <p>パン/ベーコン・ほうれん草・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク/厚揚げ・生姜・キャベツ・きゅうり・人参・ごま/パイン缶詰</p>	<p>11</p> <p>ごはん とうふのオイスターソースに いわしのカリカリフライ ごまあえ</p> <p>白飯/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・オイスターソース/いわし・生姜・マッシュポテト/小松菜・もやし・すりごま</p>	<p>12</p> <p>パスタカレーソース サイコロサラダ</p> <p>ソフトパスタ・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく/パセリ/ハム・人参・きゅうり・コーン</p>
<p>15</p> <p>コーンピラフ メンチカツ おうとうかん</p> <p>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/豚肉・玉ねぎ・貝 Ca/黄桃缶詰</p>	<p>16</p> <p>とりてんどん みそしる いそあえ</p> <p>白飯・鶏肉・生姜・にんにく・卵/じゃがいも・玉ねぎ・わかめ/小松菜・もやし・のり</p>	<p>17</p> <p>かくしよく ワンタンスープ しろみぎかなのハーブフライ きなこクリーム</p> <p>パン/ワンタン・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく/鱈・にんにく/パセリ・パズル・卵・粉チーズ/豆乳・きなこ・バター</p>	<p>18</p> <p>【新:4年なし】</p> <p>チキンカレーライス だいこんサラダ</p> <p>白飯・鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ/りんご・生姜・にんにく・グリーンピース/大根・ツナ・きゅうり・人参・ごま</p>	<p>19</p> <p>しおラーメン フレンチポテト さくらんぼ</p> <p>ソフトラーメン・豚肉・生姜・にんにく・メンマ・つと・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ/冷凍フレンチポテト/さくらんぼ</p>
<p>22</p> <p>とりごぼうごはん みそしる かぼちゃチーズフライ</p> <p>胚芽精米・大麦・鶏肉・焼き豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・ごま/小松菜・たまご茸・玉ねぎ/南瓜・チーズ・牛乳・マーガリン</p>	<p>23【太:5年・新ひまわり6年なし】</p> <p>ごはん マーボー豆腐 ししゃものからあげ おひたし</p> <p>白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長ねぎ・椎茸/子持ちカラフトししゃも/ほうれん草・白菜・糸かつお</p>	<p>24</p> <p>【太:5年なし】</p> <p>くろコッペパン あさりのチャウダー コールスローサラダ ようなしかん</p> <p>パン/あさり・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/キャベツ・人参・コーン/洋梨缶詰</p>	<p>25</p> <p>【太:5年なし】</p> <p>ごはん けんちんじる あげいわしハンバーグ のりのつくだに</p> <p>白飯/鶏肉・豆腐・つきこんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/大豆・玉ねぎ・人参・ねぎ・鱈すり身・いわし・生姜・マッシュポテト・魚醤・にんにく/のり・ひじき</p>	<p>26</p> <p>ひやむぎ あおのりポテト メロン</p> <p>ソフト冷麦・油揚げ・椎茸・つと・きゅうり・長ねぎ/冷凍フレンチポテト/メロン</p>
<p>29</p> <p>たきこみいなり ほっけフライ からしあえ</p> <p>胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・椎茸・ひじき・ごま・手巻きのり/ほっけ/卵/ハム・小松菜・キャベツ</p>	<p>30【フードリサイクル野菜使用】</p> <p>にくいためどん チンゲンサイのスープ パインかん</p> <p>白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・ごま/ベーコン・チンゲン菜・緑豆春雨・コーン/パイン缶詰</p>	<p>7/1</p> <p>よこわりバンズ コーンクリームスープ レバーいりハンバーグ プラム</p> <p>パン/ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/牛肉・玉ねぎ・豚肉・豚レバー/すもも</p>	<p>2</p> <p>ごはん スンドゥブチゲ ひじきいりぎょうざ ナムル</p> <p>白飯/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・あさり・人参・玉ねぎ・えのき茸・にら/キャベツ・豚肉・ひじき・鶏肉・長ねぎ・生姜・椎茸・ほたてエキス・かきエキス/ほうれん草・もやし・人参・ごま</p>	<p>3</p> <p>ひやしラーメン 十勝だいちコロツケ パインかん</p> <p>ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・コーン・人参・ごま/じゃがいも・大豆・玉ねぎ/パイン缶詰</p>