



# 給食だより 6月

札幌市立旭小学校・札幌市立豊園小学校  
令和6年(2024年)5月24日



## 6月は食育月間です

平成17(2005)年6月に成立した食育基本法を踏まえ、政府により決定された食育推進基本計画では、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図っていくため、毎年6月を「食育月間」に決めました。6月中は、学校はもちろんですが、官民を挙げて全国的な食育推進運動が展開され、各地でさまざまなイベントが行われます。「食」についての正しい知識を身に付け、家族の食生活をふり返り、健康で充実した生活を送るきっかけとしていただければと思います。

## よくかんで食べましょう

よくかんで食べると、体に嬉しい効果がたくさんあります。子どものうちから、よくかんで食べる習慣が身に付くよう、ご家庭でもお声がけいただければと思います。

### 歯が丈夫になり、消化もよくなります



かめばかむ程歯を使うので、歯と歯茎が丈夫になります。食べ物がだ液と合わさって細くなるので、消化もよくなります。

### 脳の働きが活発になります



よくかんであごをたくさん動かすと、脳への血液の流れがよくなります。記憶力や集中力が高まると言われています。

### 病気の予防になります



よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液には、細菌の活動や発がん性物質を抑える働きもあります。

### 味覚が発達し、食べ過ぎを防ぎます



よくかむと、食べ物の味がよくわかるようになります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べ過ぎを防いでくれます。

## よくかんで食べるために...

回数を意識するほかにも、食べ方を工夫することで、よくかんで食べる習慣が身に付きます。



はしを使い、少しずつ口に運んで食べる。



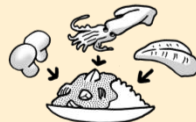
口に入れたら、一度はしを置いて、ゆっくりよくかむ。



汁ものやお茶などの水分と一緒に流し込まない。



食物繊維の多い野菜や豆類、きのこ、海藻などを食事に多く取り入れる。



カレーなど、やわらかいメニューのときには、かみごたえのある食材を加える。



食事時間に余裕をもたせ、ゆったりとした気分で楽しみながら食べる。



# 6月よていにんだて

★牛乳は毎日 200ml つきます。

月		火		水		木		金	
3	ごはん マーボー豆腐 ししゃも天ぷら おひたし (小松菜・白菜)	4	たぬきうどん (えび入り) チーズポテト 黄桃缶詰	5	鶏ごぼうごはん 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) 北海道産ブリカツ	6	チキンカレーライス ほうれん草と コーンのサラダ	7	ロールパン ほうれん草の クリーム煮 ほたてフライ  バナナ
	白飯/豆腐,豚肉,生姜,ニンニク,人参,長葱,椎茸,味噌,ごま油/子持ちかたつやも,小麦粉,卵/小松菜,白菜,糸かた		ソフトめん,いび,アサリ,人参,春菊,牛蒡,切り干し大根,ひじき,小麦粉,卵,鶏肉,つと,ほうれん草,長葱,たもぎ,椎茸/じゃが芋,バター,チーズ,牛乳,スライス/黄桃缶詰		胚芽米,大麦,鶏肉,豆腐,生姜,牛蒡,人参,油揚げ,味噌,ごま油/じゃが芋,わかめ,長葱,味噌/ぶり,小麦粉,パン粉		白飯,鶏肉,じゃが芋,人参,玉葱,切り干し大根,生姜,ニンニク,グリル/ス,小麦粉,卵/ほうれん草,ごま油		ロールパン/バター,ほうれん草,わかめ,人参,玉葱,マッシュルーム,小麦粉,バター,チーズ,牛乳,豆乳,スライス/ほたて貝柱,小麦粉,パン粉/バナナ
10	とり天丼 味噌汁 (小松菜・厚揚げ) 磯和え (ほうれん草・もやし)	11	パスタデザート トマトソース フレンチポテト	12	いりこ菜めし すまし汁 (豆腐・わかめ) 野菜春巻	13	タコライス ワカメスープ メロン	14	角食 醤油ワンタンスープ たこ焼き風天ぷら きなこクリーム
	白飯,鶏肉,生姜,ニンニク,小麦粉,卵/厚揚げ,小松菜,味噌/ほうれん草,もやし,のり		ソフトめん,トマトソース,いび,人参,玉葱,マッシュルーム,切り干し大根,小麦粉,トマト/じゃが芋		胚芽米,大麦,しらす干し,ごま油,葉大根/豆腐,わかめ,椎茸,長葱/キャベツ,ひじき,豚肉,春雨,玉葱,人参,小麦粉		白飯,豚肉,大豆,玉葱,人参,生姜,ニンニク,コーン,小麦粉,トマト/豆腐,わかめ,椎茸,長葱,ごま油		角食/ワカメ皮,豚肉,人参,ほうれん草,もやし,キャベツ,長葱,生姜,ニンニク/豆腐入り蒲鉾,小麦粉,卵,糸かた,青のり/豆乳,きなこ,バター
17	ごはん スンドゥブチゲ ひじき入りぎょうざ ナムル(小松菜)	18	冷やしラーメン 青のりポテト さくらんぼ	19	小松菜ピラフ 白花豆コロッケ 大根サラダ	20	カレーライナー・ガイ (鶏肉のあんかけごはん) 小松菜と卵のスープ パイン缶詰	21	横割バンズ あさりのチャウダー レバー入りハンバーグ (ケチャップソース) メロン
	白飯/豆腐,豚肉,生姜,ニンニク,味噌,ごま油,アサリ,人参,玉葱,キャベツ/キャベツ,豚肉,ひじき,鶏肉,長葱,ごま油,生姜,椎茸,小麦粉/小松菜,もやし,人参,ごま		ソフトめん,小麦粉,もやし,胡瓜,ごま油,人参,ごま油/じゃが芋,青のり/さくらんぼ		胚芽米,大麦,バター,ごま油,人参,玉葱,ニンニク,ごま油,小松菜/白花豆,じゃが芋,バター,パン粉,小麦粉/大根,ごま油,水,煮,胡瓜,人参,ごま		白飯,鶏肉,小麦粉,玉葱,ピーマン(赤,緑),小葱/卵,豆腐,小松菜,パン粉缶詰		横割バンズ/アサリ,ごま油,じゃが芋,玉葱,人参,パン粉,小麦粉,バター,牛乳,豆乳,スライス/チーズ/牛肉,玉葱,豚肉/メロン
24	豊園3年生無し ハヤシライス コールスローサラダ	25	冷やしきつねうどん きなこポテト 冷凍みかん	26	デザート カレー 鶏肉の竜田揚げ フルーツミックス (シロップあり)	27	豊園6年生無し 和風そぼろごはん 味噌汁 (じゃが芋・わかめ) さんまのカレー揚げ	28	豊園6年生無し コッペパン コーンポタージュ 厚揚げサラダ メロン
	白飯,豚肉,玉葱,人参,じゃが芋,切り干し大根,生姜,ニンニク,マッシュルーム,グリル/ス,小麦粉,トマト,ごま油/スライス(牛肉含む)/キャベツ,人参,ごま		ソフトめん,油揚げ,椎茸,ほうれん草,長葱/じゃが芋,きなこ/冷凍みかん		胚芽米,大麦,バター,ごま油,いび,アサリ,人参,玉葱,マッシュルーム,パン粉/鶏肉,生姜,小麦粉/みかん缶,パン粉缶,りんご缶,黄桃缶,梨缶		白飯,鶏肉,豆腐,切り干し大根,椎茸,ひじき,ごま油,生姜,牛蒡,人参,味噌/じゃが芋,わかめ,長葱,味噌/さんま,小麦粉		コッペパン/ごま油,バター,じゃが芋,玉葱,人参,パン粉,小麦粉,バター,牛乳,豆乳,チーズ,スライス/厚揚げ,生姜,小麦粉,キャベツ,胡瓜,人参,ごま油

## 道産ほたての無償提供があります

この度、北海道水産林務部 森林海洋環境局 成長産業課より、北海道産水産物の消費応援として、道産ほたてが学校給食へ無償提供されることとなりました。旭小と豊園小では、7日に「ほたてフライ」が登場します。子どもたちには、地域の産業を支えることの大切さや、地産地消の素晴らしさを感じながら、味わって食べてもらえればと思います。



★しらす、わかめ、ししゃものお腹の中や、貝類など、海産物全般にはごくまれに小さなえび、かきが混入していることがあります。  
 ★ししゃもは、基本的にメスの子持ちししゃもを使用します。オスの場合にも、成熟前は判別が難しく、ごくまれにメスが混入することがあります。  
 ★献立の下に、大まかな食材を表示しています。/が献立の区切りです。アレルギーなどで、詳しい献立表が必要な方は、お知らせください。  
 ★天候等の影響で、くだものや一部の食材が変更になることがあります。ご了承ください。  
 ★ご不明な点などございましたら、豊園小学校 栄養教諭(吉田)までお問い合わせください。