

# 給食だより6月



令和8年5月29日発行

〈第3号〉

市立札幌豊成支援学校

北海道ではこれからさわやかな季節を迎えます。しかし、気温の変化により体調を崩しがちになるので、健康管理をしっかりと行いましょう。

## 6月は食育月間です ~毎月19日は食育の日~



平成17年に食育基本法が制定され、毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」とされています。子どもの健康づくりには、毎日の食事が大きな役割を果たしています。栄養面だけではなく、豊かな心や社会性を育てるためにも、食育には大きな役割があります。ですが、あまり難しく考えず、家族と一緒に食事を楽しむことから始めてはいかがでしょうか。



〈農林水産省：食育月間ポスター〉

## 減塩のすすめ

### 札幌市民は、食塩とりすぎの傾向です!

令和4年札幌市健康・栄養調査によると、成人の食塩摂取量は、男性10.1g、女性8.9gでした。

1日の食塩目標量\*は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。※「日本人の食事摂取基準2025年版」目標量

食塩は、体内の水分量を調整するなど、体の機能を維持するために大切なものです。

しかし、取り過ぎると体内の水分量が増えて血圧が上昇し、心臓病や脳卒中などのリスクを高めます。

## 減塩のポイント

### 作るとき

#### ○食材そのものの味を楽しむ

食材の持ち味で、調味料の使用量が少なくても素材本来の味が楽しめます。

#### ○汁ものは具たくさんに

具を多くすると、汁の量が控えられて減塩につながります。

#### ○味にメリハリをつけて満足感をプラス

- ・香辛料・香味野菜を使う
- ・酢・果実の酸味を使う
- ・だしとうま味を効かせる



### 食べるとき

#### ○しょうゆやソースはかけずにつける

調味料はかけるよりもつけることで、使用量を少なくできます。

#### ○野菜をしっかり食べよう

カリウムは、体内の余分なナトリウム（食塩などに含まれる成分）を体の外に出す働きがあります。野菜や果物にはカリウムが多く含まれています。

#### ○見えない塩分に気をつけよう

ハムやベーコン、ウインナーなどの加工食品には塩分が多く含まれています。



# 6月の予定献立



月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
ゆであげポテト 青のりポテト スイートグレープゼリー	わかめごはん けんちん汁(味噌) 豚肉のごまあげ おひたし(ほうれん草/白菜)	黒角食パン チキンクリームシチュー 厚揚げサガ パイン缶詰	ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 ナムル(小松菜)	肉炒め丼 味噌汁(大根・油揚げ) りんご
アゲテ あさり 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく マッシュルーム パセリ 小麦粉/じゃがいも あ おのり 油/ブドウ果汁 ぶどう糖 デキストリン ゲル化剤/	精白米 わかめ ごま/鶏肉 豆 腐 つきこんやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ みそ/豚肉 しょうが にんにく 小麦粉 でん 粉 ごま 油/ほうれん草 白菜 糸かつお/	小麦粉 卵 スライス/鶏肉 じゃ がいも 人参 玉ねぎ パセリ 油 小麦粉 パター 牛乳 スライス/ チーズ/厚揚げ でん粉 小麦粉 油 かつお きゅうり 人参 ごま 油 ごま/パイン缶詰/	精白米/豆腐 豚肉 人参 長ね ぎ 干しいたけ しょうが にん にく みそ 油/ひじき 人参 た けのこ 小麦粉 肉ササミ 油/ 小松菜 卵 もやし 人参 ごま /	精白米 豚肉 メンマ 人参 も やし ほうれん草 玉ねぎ りん ご ごま/大根 油揚げ みそ/り んご/
8日	9日	10日	11日	12日
たぬきうどん(小松菜) チーズポテト メロン		角食パン コーンクリームスープ メンチカツ もやしのごまサラダ(小松菜)	たけのこごはん 凍み豆腐の天ぷら ごま和え(ほうれん草・もやし)	鶏照り丼 ワカメスープ 冷凍みかん
ソトめん さくらえび あさり 人 参 春菊 ごぼう 切干大根 つ じき 小麦粉 卵 油 鶏肉 つ と ほうれん草 長ねぎ たもぎ だけ ししいたけ/じゃがいも 砂糖 バター チーズ 牛乳 スライス/メロン /	札教研 春の集会	小麦粉 卵 スライス/コーン パン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パ ター 油 牛乳 スライス/チ ーズ/豚肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 大 豆たんぱく 油/小松菜 もやし 人参 ごま みそ/	精白米 鶏肉 人参 細竹 油揚 げ ししいたけ グリンピース/高野豆 腐 小麦粉 卵 油/ほうれん 草 もやし ごま/	精白米 鶏肉 でん粉 油 人参 玉ねぎ たけのこ ごま/わかめ 豆腐 ししいたけ 長ねぎ ごま/ みかん/
15日	16日	17日	18日	19日
	ごはん じゃがいものそぼろ煮 かれない唐揚げ&おろしソース のりとあさりの佃煮	角食パン2枚切 みだくさんスープ はんぺんチーズフライ きなこクリーム	カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ パイン缶詰	チキンライス コーンフライ フルーツカクテル
運動会振替休業日	精白米/じゃがいも 豚ひき肉 玉 ねぎ 人参 切干大根 いんげん しいたけ/かれない でん粉 油 大根 しょうが/のり ひじき あ さり 水あめ/	小麦粉 卵 スライス/豚肉 人参 レタス たけのこ ほうれん草 し しいたけ/はんぺん 小麦粉 粉 チーズ 卵 パン粉 油/豆乳 きな粉 砂糖 コーン/チ パター/ /	精白米 鶏肉 小麦粉 でん粉 玉ねぎ ビーマン 小ねぎ 油/パ ン粉 チンゲン菜 春雨 コーン/パイン缶 詰/	精白米 パター 鶏肉 玉ねぎ 人 参 マッシュルーム グリンピース トマト/チ ャップ 油/とうもろこし 牛乳 小麦 粉 油 全粉乳 パン粉/みかん 缶 黄桃缶 パイン缶 梨缶 りん ご/アイス/
22日	23日	24日	25日	26日
冷麦 とり天 すいか	小松菜ピラフ ほっけのオトミルライ フルーツサワー	黒角食パン ほうれん草グラタン あさりのサラダ プラム	ごはん 厚揚げのカレーソース(レ ンコン入り) ポークシューマイ ミニトマト	豚丼 味噌汁(豆腐・なめこ) からし和え(ほう/キャ/ち)
ソト冷麦 油揚げ ししいたけ ほう れん草 長ねぎ/鶏肉 小麦粉 卵 かたくり粉 パセリ/パター 油/すいか/	精白米 パター パン粉 人参 玉 ねぎ にんにく コーン ごま/な ほっけ 小麦粉 卵 オトミル パ ン粉 油/黄桃缶 パイン缶 梨缶 みかん缶 ヨーグルト/	小麦粉 卵 スライス/パター マカ ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 パター 牛乳 スライス/ チーズ パン粉/あさり しょうが きゅうり かつお 人参 ごま/ラ ム/	精白米/やし 人参 ごま/厚揚げ 豚肉 パター 人参 玉ねぎ いん げん 小麦粉 しょうが にんにく 油 カレールウ/ひき肉 玉ねぎ 小麦粉 油/ミニトマト/	精白米 豚肉 グリンピース/豆腐 なめこ 長ねぎ みそ/ちくわ ほうれん草 キャベツ からし/ /
29日	30日	<h2>北海道の春の旬～たけのこ～</h2> <p>北海道のたけのこといえば、大きく太い「孟宗竹」ではなく、細 いたけのこ「根曲竹」です。春の山菜で、食べると歯ざわりがとて も良く、優しくとても良い香りがします。11日にはおいしい旬のた けのこを使って「たけのこごはん」を炊きます。給食で春のおいし さを味わってもらえればと思います。</p>		
冷やしラーメン アメリカンドッグ さくらんぼ	シーフードカレーピラフ 南瓜クロック ほうれん草とコーンのサガ			
ソトラーメン 卵 もやし きゅうり 人参 ごま/パター/小麦粉 卵 牛乳 油/さくらんぼ/	精白米 パター パン粉 えび あ さり いか 玉ねぎ 人参 マッ ルーム 油/かぼちゃ じゃがいも パン粉 玉ねぎ スライス/小麦粉 油/卵 ほうれん草 コーン ごま/ /			