

※学校給食だよりは主に材料のみを記載しています。加工品の原材料は小樽市のホームページに掲載しています。

月		火		水		木		金	
2	ごはん キムチチゲ ねぎ塩チキン こまつなみル 牛乳	3	汁なし担々麺 塩キャベツ 干しフルーン 牛乳	4	食パン コーンスープ ポロニアステーキ グリーンサラダ [中]スライスチーズ 牛乳	5	ごはん みそ汁(とうもろこし・ふのり) 豚肉の中華炒め きゅうりの白だし昆布和え 牛乳	6	コッパン かぼちゃの豆乳スープ カラフル炒め いちご チョコ大豆 牛乳
赤	牛乳、とうもろこし、油あげ、とり肉、なたね	赤	牛乳、なたね	赤	牛乳、生クリーム、とり肉、なたね、スライスチーズ	赤	牛乳、とうもろこし、ふのり、なたね、塩こん	赤	牛乳、豆乳、とり肉
緑	大根、にんじん、はくさい、にんじん、きゅうり、もやし、きゅうり、ごま油	緑	にんじん、長ねぎ、きゅうり、たけのこ、しょうが、にんじん、キャベツ、干しフルーン	緑	コーン、パセリ、キャベツ、きゅうり、枝豆、トマト	緑	きゅうり、き		

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身をつちか、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

6月は生の果物を提供します!~

6月6日(金)「いちご」、6月27日(金)「さくらんぼ」の2つの生の果物を提供する予定です。今回の果物は後志産を使用する予定ですが、天候や収穫量等によっては変更となる可能性があります。

「いちご」「さくらんぼ」の提供は初めての試みです。よ〜く味わって美味しく食べてください!

産地や品種に関する詳しい内容は給食メモを発行しますのでご覧ください。(後日小樽市のホームページにも掲載します)

健康な体づくりは「よくかむ」ことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- 脳の働きを高める
- 虫歯を予防する
- 食の発達を助ける
- 栄養の吸収がよくなる
- 食の楽しみを増やす
- 食の量を減らす

歯と口の健康習慣 かみかみこんだてについて

6月4日~6月10日の「歯と口の健康習慣」に合わせて、給食ではかみかみこんだてのある&カルシウムが多い「かみかみこんだて」を提供します! (マークがついているメニュー)

『1日30回かむ』ことを目標にしっかりと食べてください!

「かみかみこんだて」メニュー

6月5日(木) 豚肉の中華炒め、きゅうりの白だし昆布和え

6月9日(月) 根菜つくね、くきわかめのサラダ

6月10日(火) メンマ入りしょうゆラーメン、かみかみせり

6月11日(水) まごはやさしいかみかみ、ささみカツ(チリソース)

〈カルシウムが多いこんだて〉

6月4日(水)、6月6日(金)



保護者のみなさまへ

小樽市では子育て世帯への支援として、昨年度に引き続き、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、給食食材費への補助を行い、令和7年度の学校給食費を値上げすることなく給食を提供いたします。(1か月当たり小学校1~3年生1030円、4~6年生1050円、中学校1~2年生1250円、3年生1220円を補助)