



# 7月食育だより

2022年  
6月23日発行

北海道教育大学附属  
釧路義務教育学校前期課程

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

これから、夏に向けて気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

**スポーツドリンクは手作りできます!**

みず	水...1ℓ	砂糖...40~80g	(4~8%)
食塩	食塩...1~2g	レモン汁...このお好みで	(0.1~0.2%)



## 今、4年生の給食時間が熱い!

4月から給食の残食が少ない4年生を取材しました! どのような取り組みがあるのか、その理由を探ってみました。

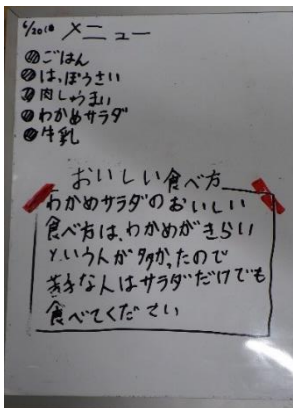
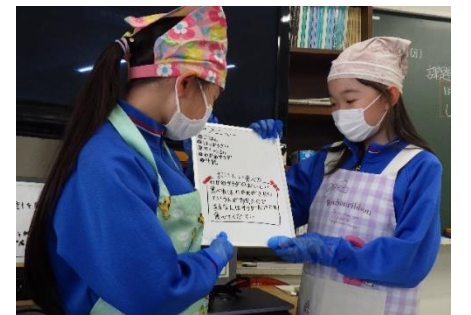
理由 1組: 給食しょうかい会社とは!?



給食しょうかい会社は、「食育の日」に合わせて、クラスの残食が少なくなるよう、事前にその日の苦手なメニューアンケートを実施し、クラスで一番苦手意識の多い料理や食べ物について、とことん調べて、少しでも食べてもらおうとする係活動です。過去には、「あまなつサラダ」の「あまなつ」が知られていないことに着目し、「あまなつ」は、みかんの一種であるということがわかったことで、食べることができるようになった人が増えたそうです。

効果絶大だったもののひとつが毎日の給食に欠かせない牛乳! 「以前は手つかず、飲み残しも多かったが、今ではほとんどの人が残さないようになったのでうれしい。」と倉地咲恵さん。

すっぱくて苦手な人が多いオレンジの美味しい食べ方について、ヘタのある上の部分より下の部分が甘いことを知らせたことで「しっかり食べてもらえて、みんなが健康になってほしいから。」と竹田光璃さん。玉置真希さんは、「まずひと口挑戦して、ダメなら、そのかわりに他のものをしっかり食べようと伝えていきます。」と教えてくれました。



「これからみんなが嫌いな食べ物を食べられるようになって、よりよくなってほしい。」と木村珠久さん。給食しょうかい会社の効果は、食育の日にとどまらず、日々の残食にも反映しています。

6月の食育の日、多くの学級で残りがあったわかめサラダの残食でしたが、4の1は、給食しょうかい会社の活躍でほんのわずかでした。



理由 2組: 「いただきます。」の前に増やしたい行列!

給食の配膳が終わったところ、一度配膳した後に盛り残したサラダをまた盛り付けている給食当番さんの姿がありました。そして、佐々木先生の声掛けでたちまち行列が... 給食を増やしたい人たちの行列でした。中には、一回増やしてもまだ... といいいく回ももらう人の姿もありました。



4の2のすごいところは、白いごはんがいつも空っぽになってくるところ!



附属の給食伝統の「世界の料理」の日、日ごろ食べられない味付けの料理で残食が多くなる傾向がありますが、4の2はいつも通りの完食で底力を見せられました。



空っぽになった食缶が返ってくると、調理員さんもお喜びがこぼれて、明日もおいしく作れるように頑張ろうと思えるそうです。これからも4年生の活躍を楽しみにしています。



2022年

# 7月の献立表



2022年6月23日発行

※牛乳は毎日提供

★毎月19日は「食育の日」です

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちからになる	みどりの食品 からだのちょうしをととのえる	アレルギー表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal以上 たんぱく質 24g	今日のひとこと
1日(金)	ちゅうかどん	豚肉 うすら卵	ごはん でんぷん	人参 白菜 玉ねぎ 竹の子 椎茸 しょうが にんにく	うすら卵	590 21.8	お昼は、お弁当の準備が、お弁当の中に入れてあります。旬の時期に収穫され、すぐに冷凍したものを使用しています。
	えだまめサラダ		ごま油	枝豆 きゅうり			
	オレンジゼリー			オレンジ			
4日(月)	ごはん		ごはん			593 21.5	お昼のコーンは、お昼の土曜日の冷凍コーンを使用しています。かむと甘みがあるように出でます。あたたかいスープでより一層甘みを感してもらえると幸いです。
	ちゅうかコーンスープ	豚肉 鶏ガラ 卵		コーン えのき 玉ねぎ 人参 木耳	卵		
	やきぎょうざ	鶏肉 豚肉	小麦粉 ごま油 でんぷん 砂糖	キャベツ 玉ねぎ なら	小麦粉		
	こまつなサラダ	ひじき	春雨 砂糖 ごま油	小松菜	からし		
5日(火)	バターロールパン		バターロールパン		パン(乳、卵、小麦)	560 26.4	今日は、6年生セレクト給食の日です。セレクト給食は、事前に自分で食べたい料理を選びます。セレクト給食限定の特別メニューもありますので、お楽しみに〜♪
	キャベツのスープ	鶏肉 鶏ガラ		コーン 人参 玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく しょうが			
	とりのからあげ	鶏肉	油 でんぷん	しょうが にんにく			
	グリーンサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり ブロッコリー			
6日(水)	ごはん		ごはん			577 23.1	さんまのみぞれは、さんまを大根おろしと一緒に煮込んだ料理です。キャベツの梅和えと一緒に盛り合わせると、さっぱりとした味わいを楽しめます。
	こまつなとあぶらあげのみそしる	油揚げ 昆布 かつお節 みそ		小松菜 人参 玉ねぎ			
	さんまのみぞれに	さんま	砂糖 でんぷん	大根 しょうが			
	キャベツのうめあえ			キャベツ きゅうり 枝豆 梅			
7日(木)	しょうゆラーメン	豚肉 豚骨 鶏ガラ わかめ	ラーメン 油	木耳 もやし 長ねぎ 竹の子	ラーメン(小麦粉)	752 30.3	しょうゆラーメンのに入っている竹の子は、給食室で凍付けしてメンマにしています。ぜひ、メンマだけで味わってみましょう。
	たこ焼き	たこ 卵 乳	小麦粉 油	キャベツ 長ねぎ しょうが	卵 乳 小麦粉		
	フルーツしらたま		白玉もち	桃 バイン みかん			
8日(金)	ぎゅうどん	牛肉	ごはん こんにゃく 砂糖 油	人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 しめじ しょうが		608 19.7	お昼の給食で伝統のサイダーゼリーです。シュワシュワが残るように作るにはペテランでも砂糖の量です。
	ぱりぱりきゅうり		ごま ごま油	きゅうり しょうが			
	サイダーゼリー			サイダー			
11日(月)	ごはん		ごはん			669 26.6	夏が旬のなすを、麻婆豆腐に入れました。しっかり食べて、夏バテ知らずで元気に過ごしましょう。
	マーボーなす	豚ひき肉 鶏ガラ 豆腐 みそ	砂糖 でんぷん	玉ねぎ 人参 なす 長ねぎ 椎茸 竹の子 しょうが にんにく			
	ひじきいりはるまき	豚肉 ひじき	油 ごま油 砂糖 でんぷん 春巻きの皮	椎茸 竹の子 玉ねぎ キャベツ	春巻きの皮(小麦粉)		
	もやしナムル		ごま油 ごま	もやし 人参			

\* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちからになる	みどりの食品 からだのちょうしをととのえる	アレルギー表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal以上 たんぱく質 24g	今日のひとこと
12日(火)	コッペパン		コッペパン		パン(乳、卵、小麦)	584 25.9	パンキンポタージュに入っているかぼちゃは、日本では北海道が生産量第1位です。特に札幌市手稲区地区の大浜みやこかぼちゃは有名です。
	パンキンポタージュ	ベーコン 鶏ガラ 牛乳	ルウ(小麦粉、乳) 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ	牛乳 ルウ(小麦粉、乳)		
	チキンのスパイスやき	鶏肉		パプリカ	パプリカ(小麦粉)		
	シーチキンサラダ	シーチキン	マヨネーズ	キャベツ ブロッコリー			
13日(水)	ごはん		ごはん			596 26.9	ひじきは、鉄分と食物せんい、カルシウムが豊富な海苔です。成長期のお子さんにはぜひとってもらいたい栄養がたっぷり含まれています。
	のっぺいじる	鶏肉 油揚げ かつお節 昆布	こんにゃく 里芋 でんぷん	人参 大根 長ねぎ ごぼう			
	さけのチーズフライ	鮭 チーズ	油 パン粉(小麦) 小麦粉		チーズ パン粉(小麦粉) 小麦粉		
	ひじきとやさいのいために	ひじき 豚肉	ごま油 砂糖	人参 竹の子 にんにく しょうが			
14日(木)	ちらしスバゲティ	鶏肉 ちくわ 卵 のり	スバゲティ 油 砂糖	ごぼう 人参 しょうが グリンピース	スバゲティ 卵	564 26.5	ちらしスバゲティは、新緑市学校給食センターで提供されており、人気のメニューです。あっさりとした和風のスパゲティです。
	コーンサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン			
	ヨーグルト			ヨーグルト	ヨーグルト		
	なつやすいかカレー	豚肉	ごはん じゃがいも 油 ルウ(小麦、乳)	玉ねぎ 人参 なす パプリカ しょうが にんにく	ルウ(小麦、乳) カレー粉		
15日(金)	ふくじんづけ			大根 なす きゅうり れんこん しょうが		675 19.1	すいかの90%以上が水分です。他にはビタミンが含まれており、夏バテ予防に最適です。
	すいか			すいか	すいか		
	あまなっとうパン	甘納豆	パン		パン(小麦 卵 乳)		
★19日(火)	ミネストローネ	ベーコン 鶏ガラ 大豆	マカロニ じゃがいも バター	人参 玉ねぎ コーン セロリ にんにく トマト	マカロニ バター	584 21.1	北海道産の甘納豆がたっぷり入ったパンです。ほのかな甘みを感じましょう。豆には、食物せんいなどの栄養がたっぷりです。
	メンチカツ	豚ひき肉	油 パン粉 でんぷん 小麦粉	玉ねぎ	パン粉 小麦粉		
	フレンチサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参			
	わかめごはん	わかめ	ごはん				
20日(水)	かきたまみそしる	豆腐 卵 みそ 昆布 かつお節		白菜 小松菜 人参 しめじ 玉ねぎ	卵	579 29	ピーマンと昆布の佃煮は、ピーマンをさっと炒め、塩昆布と和えるだけで作ることができます。ごはんがすすむ一品です。
	さばのカレーやき	さば	小麦粉		小麦粉 カレー粉		
	ピーマンとこんにゃくのつくだにふう	昆布	油	ピーマン			
	にくうどん	豚肉 豚骨 油揚げ	うどん	小松菜 人参 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ	うどん(小麦)		
21日(木)	フレンチドック	鶏肉 豚肉 大豆 卵 乳	小麦粉 砂糖 でんぷん 油		小麦粉 卵 乳	574 26.7	フレンチドックは、歯をはじめとする週末では砂糖をまぶして食べるのが有名です。
	バナナ			バナナ			
	サンマーどん	豚肉	ごはん 砂糖 でんぷん ごま油	もやし 玉ねぎ 白菜 人参 木耳 小松菜 椎茸 竹の子 しょうが にんにく			
22日(金)	きりぼしだいこんのはりはりづけ	昆布	ごま 砂糖	切り干し大根 ほうれん草		569 23.2	横浜のサンマーメンをアレンジしたどんぶりです。神奈川県では、キウイも生産されています。
	キウイ			キウイ	キウイ		