

# きゅうしょくだより

令和元年 6月  
福井市東安居小学校

いよいよ梅雨の季節です。雨の日が多くなり、湿気と暑さでじめじめした日が続くと、体調も崩しがちになります。1日3食しっかり食べて、規則正しい食生活を心がけましょう。



## ★★★ 骨や歯をじょうぶにしよう ★★★

6月4日から「歯と口の健康週間」が始まります。そこで今月の給食には、骨や歯を作るものとなる「カルシウム」の多い食べ物や、かみごたえのある献立を取り入れました。しっかりと食べて食べることは、体にとってとても大切な働きをしています。

<h3>カルシウムの多い食べ物</h3> <p>牛乳・乳製品      小魚      海そう</p>		<h3>かみごたえのある献立</h3> <p>…今月の給食から…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・こまつなときりぼしだいこんのごまいりに</li> <li>・やしししゃも    ・こうなごつくだに</li> <li>・きりぼしだいこんのはりはりあえ</li> <li>・れんこんのきんぴら</li> <li>・ごぼうのとりみそいため</li> <li>・かみかみじゃこまめ</li> </ul>	
<p>大豆・大豆製品      小松菜などの青菜</p>			

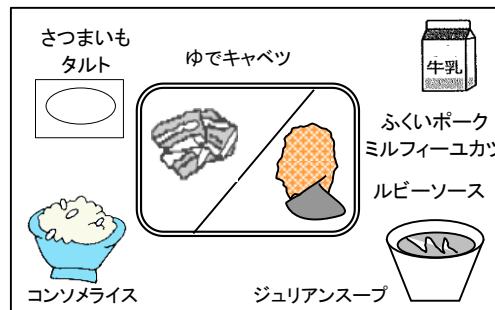
## よくかんで食べる習慣をつけましょう ～ よくかむことの効果 ～

<h3>◇消化・吸収をよくする◇</h3> <p>食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。</p>	<h3>◇むし歯を防ぐ◇</h3> <p>よくかむことで、だ液がたくさん出ます。だ液の働きによって、むし歯菌の活動がおさえられ、むし歯を防いでくれます。</p>
<h3>◇食べ過ぎを防ぐ◇</h3> <p>よくかんでゆっくり食べると、脳に「おなかがいっぱいになった」という信号が伝わり、食べ過ぎを防ぐことにつながります。</p>	<h3>◇脳の働きが活発になる◇</h3> <p>しっかりとかんであごの筋肉を動かすことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。</p>

## 朝倉ゆめまるランチ 6月27日(木)



「朝倉ゆめまる」の大好きな福井の食べ物を、いっぱいつめこんだ給食です。私たちが住んでいる福井には、心も体も元気になれるおいしい食べ物がたくさんあります。給食をとおして、ふるさと福井のよさを見直しましょう。

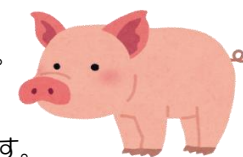


### <福井ポークミルフィーユカツ・ルビーソース>

福井ブランド肉『ふくいポーク』を使っています。脂がのってやわらかくとってもおいしいお肉です。福井県産の越のルビーを使ったソースでいただきます。

### <ジュリアンスープ>

福井市産のひらたけを使っています。



### <さつまいもタルト>

福井市産のさつまいもを使っています。

自然の恵みや、生産者の方の苦勞に感謝して食べましょう。

## “学校給食調理コンテスト入賞献立”が登場します！！



このコンテストは、児童生徒の皆さんが、テーマにそって給食の献立を考えて、調理員さんや栄養教諭と一緒に調理をして競うものです。昨年度は、福井県で国体が開催されたことから、「勝利につながる元気メニュー」をテーマに考えました。その中から、福井市の学校の入賞献立を、給食に取り入れました。

6月11日(火) 大東中学校  
～みんな大好きスタミナ炒め～

おいしいね賞



豚肉とたっぷりの野菜で、スタミナもりもり！！

皆さんも、学校給食調理コンテストに挑戦してみましょ！

6月18日(火) 湊小学校

いろどり賞

～だしも丸ごとおみそ汁～



煮干しが丸ごと入っているので、カルシウムもたっぷりです！！

## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、そして毎月19日は「食育の日」です。学校では給食をとおして、食に関する学習(食育)をしています。食育は特別な学習ではありません。家庭でできる食育として「毎日、朝ごはんを食べる」「家族で食事をする」「いただきます・ごちそうさまのあいさつをする」などがあります。この機会に、ご家庭でもできることから始めてみてはいかがでしょうか。



みんな大好き福井市学校給食 Facebook ページ