

給食だより



みんな大好き
福井市学校給食
facebook
ページ

令和8年

6月号

福井市学校給食センター

毎月19日は食育の日

★家族一緒に読みましょう★

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食べることは生きるために欠かすことができません。そして、健康で心豊かな生活を送る上でも大切です。ご家庭でも『食』について話し合ってみましょう。

今月のテーマは「骨や歯をじょうぶにしよう」です。成長期の今こそ、しっかり食べて、よくかんで、強い体をつくりましょう。



◆骨や歯をじょうぶにしよう

カルシウムを多く含む食品

牛乳・ヨーグルト



チーズ



油あげ



しらす干し



ひじき



干しえび



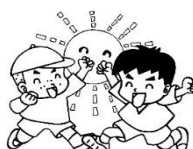
いわしの丸干し



ししゃも

骨や歯をじょうぶにするには、骨や歯の材料であるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDをとることが大切です。

ビタミンDは、食事からとるほか、おひさまの光を浴びたり、外で元気に遊んだりすることで、体内でつくることができます。



ビタミンDを多く含む食品



きくらげ



しいたけ



しめじ



エリンギ



たまご



さかな

◆よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防につながります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身に付けておくと将来の歯や口の健康にもつながります。

◎よくかむと良いことがたくさん!

食べすぎを防ぐ



脳を活性化する



消化・吸収を助ける



むし歯予防になる



骨や歯をじょうぶにするレシピ

★★かみかみチップ★★

今月の献立より

【材料（4人分）】

- ・煮干し… 20g
- ・砂糖… 小さじ1
- ・細切り昆布… 3g
- ・水… 小さじ1
- ・白ごま… 3g
- ・みりん… 小さじ1/2

《作り方》

- ① 煮干し、細切り昆布はから煎りしておく。
- ② 砂糖・みりん・水を合わせ、煮立たせる。
- ③ ②の中へ①を入れて、ごまを加え混ぜ合わせたらできあがり。



福いね! ランチ A 17日 B 10日

あおな 青菜の しお 塩こうじ炒め	ぶたにく うめしゅに 豚肉の梅酒煮
----------------------------	----------------------



古代米ごはん



しいたけのすまし汁

○豚肉の梅酒煮

福井県の梅を使った「豚肉の梅酒煮」は、ほんのり甘い香りの梅酒と梅ピューレーのさわやかな酸味で、豚肉が柔らかく仕上がる一品です。

○しいたけのすまし汁

福井県産の「九頭竜しいたけ」を使ったすまし汁です。「九頭竜しいたけ」は大野市のきれいな水と空気ですぐ育ったきのこで、豊かな味わいと香りが特徴です。

