

給食だより

(毎月19日は食育の日)

★家族一緒に読みましょう★



みんな大好き
福井市学校給食
facebook
ページ

令和7年

10月号

福井市学校給食センター

暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。「実りの秋」と言われるように秋は新米をはじめ、おいしい食べ物がたくさん収穫されます。旬のおいしい食べ物を食べて、充実した秋を過ごしましょう。

◆食物せんいを上手にとろう

食物せんいは、人間の消化酵素では消化できない成分で、体により様々な働きがあります。

食物せんいのはたらき

病気を予防する

血管の病気や、生活習慣病を予防します。



肥満を予防する

おなかいっぱいと感じさせて、太りすぎないようにします。



便秘解消に役立つ

おなかの中のそうじをしてくれます。



今月の

「食物せんいたっぷり献立」は・・・

- ・切干しとじゃがいもの煮物
 - ・ひじきの炒め煮
 - ・きのこのいり煮
 - ・茎わかめのきんぴら
 - ・だいこんの昆布あえ
 - ・れんこんサラダ
 - ・大学芋などです。
- よくかんで食べましょう！

食物せんいの多い食べ物

まめ類 野菜 きのこと類 いも類 海そう類 果物 こんにゃく



◆姉妹都市クラン市（スロベニア）給食

A 27日 B 20日

福井市は今年9月22日にスロベニア共和国のクラン市と姉妹都市になりました。

スロベニアのクラン市ってどんな町？

スロベニアは中央ヨーロッパの国でクラン市は首都リュブリャナから西に約25km離れた場所にあります。

人口は、国内3番目に多く、スロベニアの代表的な都市です。福井市は、姉妹都市クラン市とさまざまな分野で交流や協力をしていきます。



リュブリャナ風シュニッツェル

シュニッツェルとはカツレツのことです。給食では、ハムにマッシュポテトをはさんだカツにしました。

グラーシュ

スロベニアの伝統的な家庭料理で、見た目はビーフシチューに似ています。給食では、肉と野菜を煮こみ、風味豊かに仕上げます。

◆『おいしいふくい食べきり運動』に参加しよう！



自分がおいしく食べきれる量を見つけて、バランス良く食べましょう



家族や仲間と一緒に食べましょう

食べ物に感謝して

おいしく食べきりましょう



食べきり運動キャラクター「のっこさん」