



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。



◆骨や歯をじょうぶにしよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。そこで、今月の給食には、骨や歯をつくるものになる「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ています。

◎よくかむと良いことがたくさん！

食べ過ぎを防ぐ



脳を活性化



消化・吸収を助ける



むし歯予防になる



◎カルシウムが多い食べ物



牛乳・乳製品



大豆・大豆製品



小魚



小松菜などの青菜



海そう

★ひじきと打ち豆の炒め煮★

【材料（4人分）】

- ・ひじき…大さじ2
- ・打ち豆…大さじ2
- ・れんこん…1/2節
- ・にんじん…1/4本
- ・油揚げ…1枚
- ・白ごま…大さじ1/2
- ・さとう…大さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ2

《作り方》

- ひじきと打ち豆は水につけて戻す。
- ①れんこんとにんじんはいちょう切り、油揚げは油抜きをして短冊切りにする。
- ②油を熱しにんじん、れんこんを炒める。
- ③ひじき、揚げ、打ち豆を加え炒め、水（適量）を入れ煮る。
- ④調味料を加え、煮含める。

ほねは骨や歯をじょうぶにするレシピ



○厚揚げのカレーあんかけ丼

福井県民がよく食べている「厚揚げ」をカレー味で野菜と煮ます。県産麦を入れて炊いた福井市産ハナエチゼンのごはんのにせて食べましょう。

○まいたけの塩麴炒め

福井県産の「にんじん」と「九頭竜まいたけ」を入れた炒め物です。「九頭竜まいたけ」は大野市のきれいな水と空気で育ったきのこで、豊かな味わいと香りが特徴です。

福いいネ！ランチ

17日(水)



○羽二重織

福井は、昔、絹織物の産地として栄えていました。その「羽二重織」のようななめらかで上品な甘さの和菓子です。

👁️ 今月の給食に使用する野菜や果物の産地をお知らせします。※献立予定表と合わせてご確認ください。

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
ほうれんそう	福井市	なす	福井県	えのきたけ	長野県	はくさい	福岡県
こまつな	福井市	越のルビー	福井県	もやし	岐阜県	しょうが	高知県
さつまいも	福井県	ごぼう	青森県	だいこん	岐阜県	にら	高知県
ねぎ	福井県	にんにく	青森県	セロリ	静岡県	ピーマン	高知県
まいたけ	福井県	にんじん	青森県	チンゲンサイ	静岡県	じゃがいも	長崎県
きゅうり	福井県	キャベツ	茨城県	みつば	愛知県	かぼちゃ	長崎県
トマト	福井県	ぶなしめじ	長野県	たまねぎ	兵庫県	切干しだいこん	宮崎県