給食だより

令和8年 8・9月号

（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

福井市　学校

夏休みが終わり、いよいよ学校が始まりました。長い休みの間に、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？朝から元気に1日を始められるように、規則正しい生活をし、生活リズムを整えていきましょう。

◆生活リズムのととのえ方◆

早寝、早起きをする

夜ふかしや朝寝坊などは、体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝、早起きをこころがけましょう。

朝の光を浴びる

朝の光を浴びると、体内の時計がリセットされ、身体を起こすスイッチが入ります。深呼吸もしてみましょう。

規則正しく食事をとる

1日3回の食事をとりましょう。とくに朝は決まった時間に食べることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす

日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごすと、夜によく眠ることができます。ただし、熱中症に気をつけましょう。

★給食おすすめメニュー　～れんこん入り鶏そぼろ丼～★

＜材料＞　※小学校3・4年生4人分の分量です

・鶏ひき肉（粗びき）	160ｇ	A ・砂糖	8.8ｇ
・酒（肉下味）	2.8ｇ	A ・しょうゆ	9.6ｇ
・しょうが	2ｇ	A ・酒	4ｇ
・れんこん	80ｇ	・片くり粉	2ｇ
・油	2.8ｇ	・ご飯	640ｇ

＜作り方＞

①鶏ひき肉に酒をまぶす

②油を熱し、すりおろしたしょうがを炒め、香りを出す

③鶏ひき肉を入れ、十分に炒める

④0.7ｍｍ角に切ったれんこんと調味料Aを加える

⑤味をととのえ、水溶き片くり粉を加え、仕上げる

◎丼として食べやすいように、れんこんは細かく切っています。また、ご飯がすすむ味付けにしています。

◎れんこんは、食物繊維が多く、かみごたえのある食材です。よくかんで食べましょう。

◆家族で食事をしていますか？

おうちのかたへ

近年、そろって食事をする機会が減っていると言われています。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊さをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫してみませんか？

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	たまねぎ	北海道	えのきたけ	長野県	みつば	愛知県
なす	福井市	にんじん	北海道	エリンギ	長野県	しょうが	高知県
ねぎ	福井県	ごぼう	青森県	もやし	岐阜県	にら	高知県
さつまいも	福井県	にんにく	青森県	トマト	岐阜県	ピーマン	高知県
じゃがいも	北海道	キャベツ	長野県	セロリ	静岡県	かぼちゃ	長崎県
だいこん	北海道	はくさい	長野県	チンゲンサイ	静岡県	パプリカ（赤）	韓国