

ザ☆ランチ

まいつき にち しよくいく ひ
(毎月19日は食育の日)

かぞく いっしょ よ
★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6年

10月号

福井市木田小学校

あつ 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」といわれるように、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。旬の食べ物をたくさん食べて、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

◎食物せんいのはたらき

びょうき よ ぼう
病気を予防する

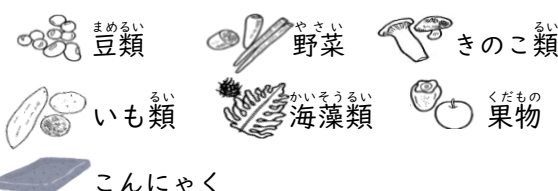
ひ まん よ ぼう
肥満を予防する



べん びかいしやう やく だ
便秘解消に役立つ



◎食物せんいの多い食べ物



◆ふくい省塩給食 7日 ⇒塩分が少なくてもおいしく食べられる献立を取り入れます！

◎塩分(ナトリウム)のはたらき

しんけい きんにく
・神経や筋肉の

はたらきを調整
する



たいない えんぶん
・体内の塩分のこさを

はたきを保って体が正常に
動くようにする

と す
取り過ぎると



えんぶんひか
塩分控えめで

バランスのよい食事を！

いのち かか びやうき
命に関わる病気を
起こしやすくなる



◆ホストタウン交流給食〈スロベニア〉 30日

ふくいし どうきやう
福井市は東京オリンピック・パラリンピックをきっかけに、スロベニアのホストタウンに登録されています。

スロベニア共和国ってどんな国？

スロベニアは中央ヨーロッパの国で、
首都はリュブリャナです。

そばの栽培が盛んで、普段からそばを
食べる文化があります。また、水仙が一面
に咲き、水仙まつりが開催されます。

福井市との共通点があることから
ホストタウンになりました。



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！

じぶん
自分がおいしく

食べきることが

できる量を見つけよう



かぞく なか ま いっしょ た
家族や仲間と一緒に食べよう



た もの かんしゃ
食べ物に感謝し、

おいしく食べきろう



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
越前水菜	福井市	さといも	福井県	えのきたけ	長野県	きゅうり	高知県
ほうれんそう	福井市	じゃがいも	北海道	しめじ	長野県	ピーマン	高知県
キャベツ	福井県	たまねぎ	北海道	もやし	岐阜県	切干し大根	宮崎県
にんじん	福井県	にんにく	青森県	トマト	岐阜県	パプリカ	韓国
ねぎ	福井県	ごぼう	青森県	なめこ	岐阜県	りんご	青森県
だいこん	福井県	はくさい	茨城県	チンゲンサイ	静岡県	都合により産地を変更する場合があります。ご了承ください。	
さつまいも	福井県	セロリ	長野県	しょうが	高知県		