

ザ ☆ ランチ



みんな大好き
福井市
学校給食
facebook
ページ

令和6年

8・9 月号

福井市木田小 学校

まいつき にち しょくいく ひ
(毎月19日は食育の日)

★家族一緒に読みましょう★

夏休みが終わり、いよいよ学校が始まりました。思い出いっぱいの夏休みになったでしょうか？
まだまだ暑い日が続きます。休み明けは眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、体の不調が
起こりやすくなります。規則正しい生活をし、生活リズムを整えましょう。

規則正しい食生活をしよう

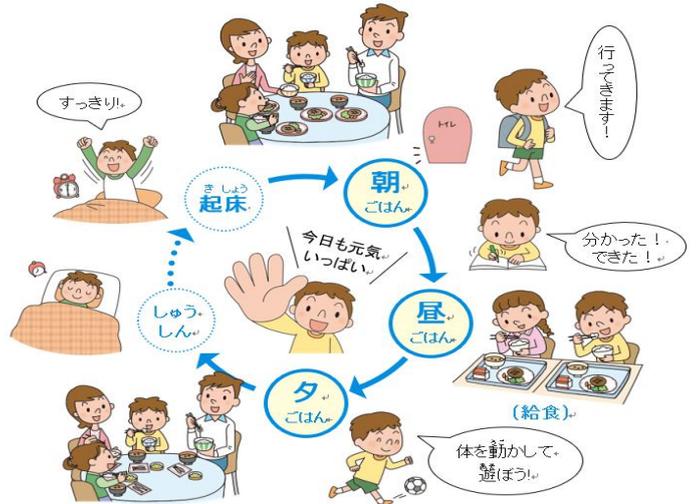
わたしたちは、朝起きてからねるまでの間、ほぼ決まった生活の仕方ができています。これを「生活リズム」と
いいます。「早寝・早起き・朝ごはん」をこころがけ、
生活リズムをととのえましょう。

朝ごはんが食べたくなるポイント



- 夜更かしをしない
- 夕飯を夜遅くに食べない

- 早起きしてよゆうをもつ
- 毎日決まった時間に食卓に着く
- 少量でも食べる習慣をつける



朝ごはんにいかがですか

- 【材 料】(4人分)
- 小松菜 … 80g
 - キャベツ … 100g
 - にんじん … 20g
 - ごま油 … 適量
 - 塩・こしょう 少々

野菜のごま油炒め

- 【作り方】
- ①小松菜3センチ幅に切る。キャベツ短冊切り、にんじんは細く切る。
 - ②フライパンにごま油を入れ、材料の野菜を炒める。
 - ③塩・こしょうで味をととのえ出来上がり。

今月の給食から

- 【材 料】(4人分)
- 豚肉 … 140g
 - たまねぎ … 80g
 - もやし … 60g
 - ねぎ … 30g
 - しょうが … 少々
 - にんにく … 少々
 - 白いりごま 少々
 - レモン果汁 … 少々

ねぎ塩豚丼

- ごま油 … 小さじ1
- 酒 … 小さじ1
- みりん … 小さじ1
- 中華スープ … 1.2g
- 食塩・こしょう … 少々
- でんぷん … 少々

【作り方】

- ①たまねぎは半分に切ってスライスする。
- ②ねぎは小口切りにする。
- ③しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ④ごま油を熱し、しょうが、にんにくを炒め香りをだす。
- ⑤豚肉を炒める。
- ⑥たまねぎ、もやし、ねぎを順番に入れて炒める。
- ⑦炒まったら調味料、レモン果汁、白ごまを加える。
- ⑧でんぷんを少量の水でとき、鍋に加えとろみを付ける。



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
きゅうり	福井市	たまねぎ	北海道	ぶなしめじ	長野県	しょうが	高知県
さつまいも	福井県	にんじん	北海道	はくさい	長野県	にら	高知県
ねぎ	福井県	だいこん	北海道	えのきたけ	長野県	ピーマン	高知県
かぼちゃ	福井県	にんにく	青森県	チンゲンサイ	静岡県	切干し大根	宮崎県
なす	福井県	ごぼう	青森県	もやし	岐阜県	パプリカ	韓国
じゃがいも	北海道	キャベツ	長野県	トマト	岐阜県		