

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

6月号

福井市学校給食センター



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！

肥満予防になる



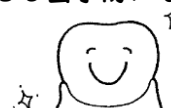
脳を活性化させる



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



小さな
小魚



小松菜などの青菜



海そう

◎今月のかみごたえのあるメニュー

- ・かみかみじゃこ豆 (A: 5日 B: 12日)
- ・茎わかめのきんぴら (A: 6日 B: 13日)
- ・れんこんの甘辛炒め (A: 16日 B: 17日)
- ・ししゃものカリカリ焼き (A: 20日 B: 27日)
- ・根菜サラダ (A: 27日 B: 20日)

骨や歯をじょうぶにするレシピ

★★かみかみじゃこ豆★★

今月のかみごたえのあるメニュー



【材料 (4人分)】

- ・煮干し… 20g
- ・砂糖… 小さじ1と1/2
- ・大豆 (水煮)… 3g
- ・水… 小さじ1

《作り方》

- ① 煮干し、大豆はから煎りしておく。
- ② 砂糖と水を合わせ、煮立たせる。
- ③ ②の中へ①を入れて、混ぜ合わせたらできあがり。

福いいネ！ランチ

A 13日 B 6日



○厚揚げ入りカレーシチュー

みなさんが大好きなカレーに福井県民がよく食べている「厚揚げ」を入れました。
カレーの味が染みた厚揚げは、食べ応えが増してごはんとの相性もばっちりです。

○ほうれん草とまいたけのソテー

福井市産の「ほうれん草」と福井県産の「九頭竜まいたけ」を使った
ソテーです。「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。

