



いただきます

少しずつ秋らしい季節になってきました。「スポーツの秋」、「読書の秋」、「芸術の秋」と言われるように、秋は何をするにもチャレンジしやすい季節です。また、「実りの秋」と言われるように、おいしい食べ物がたくさん収穫されます。旬の食べ物を食べて、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 ***

食物せんいは、人間の消化酵素では消化できない成分で、エネルギーにはなりませんが、体によいさまざまなはたらきがあります。

【食物せんいのはたらき】

- ◎病気を予防する … 血管の病気や、生活習慣病を予防します。
- ◎肥満を予防する … おなかいっぱいと感じさせて、太りすぎないようにします。
- ◎便秘解消に役立つ … おなかの中をきれいにそうじてうんちとして外に出します。



かみごたえがいっぱいの

食物せんい!



食物せんいは、かみごたえのある食品に、多く含まれています。よくかむことで、食べすぎを防いでくれます。また、味がよく分かりおいしく食べることができます。

食物せんいの多い食べ物

まめ類



野菜



きのこ類



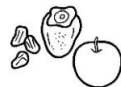
いも類



海そう類



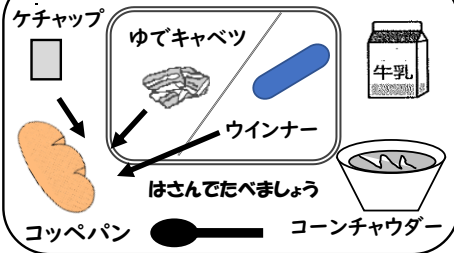
くだもの



姉妹都市給食 【姉妹都市：ニューブランズウィック市(アメリカ)】

昭和57年(1982年)に、福井市とニューブランズウィック市は、姉妹都市になりました。今から約150年前に、福井藩で初めての海外留学生として、日下部太郎がアメリカに渡り、ニューブランズウィック市の大学で学んで以来、交流が続いています。

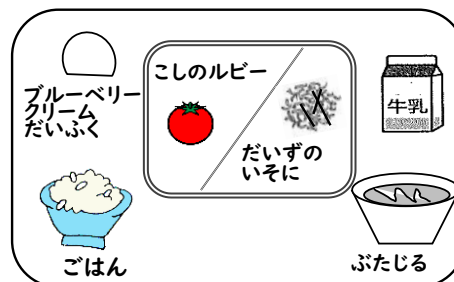
10月21日 (金)



「コーンチャウダー」の「チャウダー」は、アメリカで親しまれている具だくさんのスープのことです。入れる材料によって、名前が変わります。アサリが入った「クラムチャウダー」が有名です。給食では、とうもろこしを入れた「コーンチャウダー」にしました。

福井産給食 【福井でとれた食べ物をたくさん使った給食です!】

10月26日 (水)



大豆【福井県産】
越のルビー【福井市産】…「越前の国で作られた、ルビーのように赤いトマト」という意味で、名付けられました。
さつまいも(とみつ金時)【あわら市産】…豚汁に入っています。
ブルーベリー【福井市産】…ブルーベリーをホイップクリームに混ぜて、大福の中に入れてあります。

10月は食品ロス削減月間です



「おいしいふくい食べきり運動」キャラクター「のっこさん」

*** おいしいふくい食べきり運動 ***

「おいしいふくい食べきり運動」とは、ふくいの食材を使って、おいしい料理を作り、食べ物に感謝し、おいしく食べきろうという運動です。日本では、まだ食べられるのに捨てられている食べ物が、1年間に621万トンもあります。その半分の282万トンは、家庭から出ています。家庭から捨てられる食べ物の量は、1人当たり1年間で茶わん164杯分のごはんと同じ量です。食べられる物がゴミになるのはもったいないですね。1人ひとりが、学校やお家で、食べ物に感謝して食べきること、捨てられてしまう食べ物を減らすことができます。

<p>自分がおいしく食べきれる量を見つけて、バランスよく食べましょう</p>	<p>家族や仲間といっしょに食べましょう</p>	<p>食べ物に感謝して残さずに食べましょう</p>
--	--------------------------	---------------------------

旬

秋の味覚をたのしもう

食べ物には、それぞれの地域でよくとれる季節があります。その季節を「旬」と言います。旬の食べ物は、味も香りもよく、栄養がたっぷりです。私たちの住む福井市でも、それぞれの季節に、おいしい食べ物がとれます。

春	アスパラガス	キャベツ	ふき	えんどうまめ	そらまめ
	さわら	いか	わかめ		
夏	なす	越のルビー	たまねぎ	かぼちゃ	六条大麦
	ブルーベリー	いちじく	あじ		
秋	にんじん	ブロッコリー	板垣だいこん	ひらたけ	こめ
	だいず	越前金時(さつまいも)	さば	越前がれい	そば
冬	ほうれんそう	こまつな	みずな	しろねぎ	しゅんぎく
	越前がに	甘えび	みずだこ	いわのり	こかぶ

～やってみよう～ 食育チャレンジ



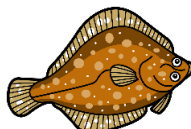
◆ 次の食べ物は福井でとれる秋が旬の食べ物です。あなたの知っている秋にとれる食べ物に○をつけましょう。



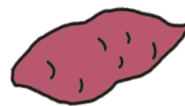
こめ
()



板垣だいこん
()



越前がれい
()



さつまいも
()



にんじん
()



ブロッコリー
()



だいず
()



ひらたけ
()



さば
()