

給食だより

まいつき にち しよく 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

11月号

福井市 中藤小学校

あき ふか 秋が深まり、秋の味覚もいっそうおいしさを増す時期です。しっかり食べて、運動して、これから迎える
ふゆ さむ 冬の寒さに負けない元気な体づくりをしましょう。

◆「いただきます」や「ごちそうさま」の意味を知っていますか？

いただきますは、「自然の恵みや
生き物の命をいただいていること」から
きています。動物や植物の大切な命を
いただくことへの感謝の気持ちをあら
わした言葉です。



ごちそうさまは、「ご馳走様」と書き
ます。この馳走という字には走り回るとい
い 意味があります。「ご馳走様」は料理を用意
してくれた人への感謝の気持ちをあらわした
言葉です。

このように、食事のあいさつは、命ある食べ物をいただくことや、収穫や調理をする人に感謝の気持ちを込めて言う言葉です。

11/18(月)～22(金)は、福井市の学校給食週間です！

給食クイズがあるよ



福井市では、11月23日の勤労感謝の日を含む1週間を「福井市学校給食週間」としています。

改めて食べ物の大切さを考え、感謝の気持ちで食べるようにしましょう。

18日(月) 地場産給食



とびうおフライ
(ソース)
ゆでキャベツ
牛乳
ごはん
けんさん
かぼちゃ
シチュー

福井県でとれた「とびうお」「かぼちゃ」「キャベツ」「にん
じん」を使った献立です。

第1問：とびうおが海の上をとぶのはなぜ？

①鳥の仲間だから ②空が見たいから ③敵から逃げるため

19日(火) ふるさと給食

ふくいぶたしゅうまい
フルーツミックス
牛乳
ごはん
あげいり
はつぼうさい

昔から福井県民
が食べている「油
揚げ」を八宝菜に
加えます。

20日(水) 石塚左玄まるごと給食



たまごいり
だいこんばいため
いりにほし
牛乳
ごはん
みそしる

「食べ物を丸ごと食べると体によい」
の訓えから、大根の根・葉、煮干し、さ
つまいもなどを丸ごとを使った給食です。
ご飯に具をのせて食べましょう。

21日(木) 福いいネ！ランチ



ディノケール
ソー
ふくじんづけ
牛乳
むぎ
ごはん
うちめ
カレーシチュー

伝統食材「打ち豆」入りのカレーと福井市
産「ディノケール」が入った色あざやかな炒
め物、デザートには絹のようになめらかな
「羽二重餅」を取り入れました。

22日(金) 地場産給食



自分の住む地域でとれた食べ
物は、そこに住む人に優しく、
新鮮で栄養がたっぷりですよ。

ふくいコロッケ
みかん
牛乳
まいたけ
ごはん
えちぜん
みずなの
すましる

コロッケの具は「若狭牛」、「ふくい
ポーク」、福井県産「こまつな」です。

第2問：日本で最初に給食が始まったのはいつ？

①75年前 ②135年前 ③185年前

第3問：なぜ給食が始まったのでしょうか？

①食べ物が余ったから ②食事のマナーを学ぶため
③弁当が持ってこれない子どものため

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	ねぎ	福井県	えのきたけ	長野県	きゅうり	高知県
ほうれん草	福井市	まいたけ	福井県	しめじ	長野県	切干し大根	宮崎県
しゅんぎく	福井市	かぶ	福井県	もやし	岐阜県	りんご	青森県
カーボロネロ (ディノケール)	福井市	さといも	福井県	ブロッコリー	石川県	みかん	長崎県
さつまいも	福井県	じゃがいも	北海道	チンゲンサイ	静岡県		
キャベツ	福井県	たまねぎ	北海道	みつば	静岡県		
だいこん	福井県	ごぼう	青森県	しょうが	高知県		
にんじん	福井県	にんにく	青森県	にら	高知県		
		はくさい	茨城県	ピーマン	高知県		

⑤：国産
②：国産
③：国産
《参考》



～ やってみよう～ 食育チャレンジ

11月

～まるごとクイズ～

え なか
絵の中にも
こた
答えがあります。



①^{かわ}皮も ^{じくも} じくも ^み 実も ^{ぜんぶ た} 全部食べられる いもは なんでしょう？



じゃがいも



さつまいも



さといも

②^{あたま}頭からしっぽまで ^{まる} 丸ごと食べられる ^{さかな} 魚はなんでしょう？



さけ



いわし



ししゃも

③みそやきなこや納豆になる ^{なつとう} 丸ごと食べられる ^{まめ} 豆はなんでしょう？



だいず



いんげんまめ



あずき

④^は葉っぱも ^ね 根っこも ^{まる} 丸ごと食べられる ^{やさい} 野菜はなんでしょう？



キャベツ



にんじん



ピーマン



かぶ

ふくいし しゅつしん いしづかさげん いし 福井市出身の 石塚左玄医師は「食べ物 ^た は ^{もの} どこも捨てずに ^す 丸ごと全部食べると ^{まる} 体に良い」といっています。この教えを「一物全体食」といいます。
この教えを『一物全体食』といっています。



^{やさい} 野菜は皮をむかずに、^{かわ} 魚はほねごと、^{さかな} 米は玄米のまま^{こめ} 食べることで
^{えいよう} 栄養を丸ごといただくことができ、^{けんこう} 健康的な体作りが
^{からだ} できますよ。



こたえ：①さつまいも ②ししゃも・にぼし・いわし など ③だいず ④にんじん・かぶ・だいこん など