

給食だより



みんな大好き
福井市学校給食
facebook
ページ

令和6年

6月号

まいつき にち しよくひく 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★

福井市 中藤小 学校



まいとし がつ しよくひくげっかん まいつき にち しよくひく ひ
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
か 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てください。

◆骨や歯をじょうぶにしよう



今月の
献立より

骨や歯を丈夫にするレシピ

★☆☆ 味つけ煮干し ☆☆☆



ほね は つよ えいようそ た
骨や歯を強くする栄養素をすすんで食べよう

牛乳・
ヨーグルト

カルシウムを多く含む食品



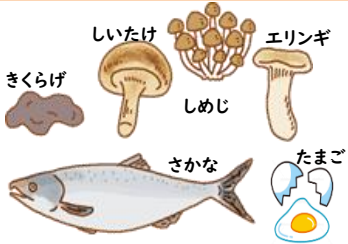
【材料(4人分)】

煮干し 22g
砂糖 小さじ1
しょうゆ 少量
みりん 小さじ1/2
水 小さじ1弱

《作り方》

①煮干しは、から煎りしておく。
②調味料と水を合わせ、
煮立たせる。
③②の調味料の中へ、①を
入れて混ぜ合わせたら、
できあがり!

ビタミンDを多く含む食品



骨を丈夫にするビタミンDとK

ビタミンDとKは、カルシウムの吸収を
助け、骨を丈夫にする働きがあります。

ビタミンDは魚やきのこなどに、ビタミンK
は青菜や納豆などに多く含まれます。

ビタミンKを多く含む食品



◆よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身に
つけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。



口の中に

詰め込まないで

口の中に食べ物をたくさん詰め込むのは、マナー違反になります。また、口いっぱい

は食べずに、一口の量を少なくすると、しっかりかむことができます。



21日(金)

福いね! ランチ

★手巻きずし★福井市産ハナエチゼン



ハナエチゼンは、あっさり
さっぱりしていて、おすし
に向いているお米です。



福井じまんの ふるさとの味

★田舎汁★福井の伝統的な保存食「打ち豆」

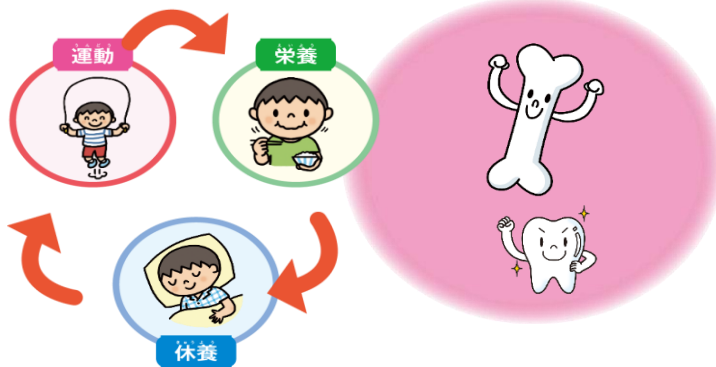


打ち豆は、他の食材と合わせやすく、
みそ汁の他に、煮物や酢のものなど、
さまざまな料理に使われます。

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	ごぼう	青森県	えだまめ	岐阜県	にら	高知県
ほうれんそう	福井市	にんにく	青森県	だいこん	岐阜県	ピーマン	高知県
越のルビー	福井県	キャベツ	茨城県	もやし	岐阜県	アスパラガス	長崎県
トマト	福井県	えのきたけ	長野県	セロリ	静岡県	かぼちゃ	長崎県
なす	福井県	エリンギ	長野県	チンゲンサイ	静岡県	じゃがいも	長崎県
にんじん	福井県	しめじ	長野県	みつば	愛知県	切り干し大根	宮崎県
ねぎ	福井県	はくさい	長野県	たまねぎ	兵庫県	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。	
まいたけ	福井県	パセリ	長野県	しょうが	高知県		

骨や歯をじょうぶにしよう



*運動→栄養→休養のくり返しがじょうぶな骨をつくれます。

かこうしょくひん
加工食品・
インスタ食品



とりすぎると体内のカルシウム不足を引き起こす
原因になります。

積極的にとりたいもの



カルシウム
(牛乳・乳製品、大豆製品、海そう、小魚、こまつな など)



たんぱく質

(肉、魚、卵など)



ビタミン

(野菜、きのこ、果物)

○骨や歯をじょうぶにするポイント：よくかんで食べる！
よくかむと、つばがたくさん出てきて、消化・吸収を助けてくれます。

～ やってみよう ～ 食育チャレンジ



◆骨や歯をじょうぶにする食べ物はどれでしょう。当てはまる食べ物に○を付けましょう。
また、それらの食べ物に多くふくまれる栄養素は何でしょう。



ぎゅうにゅう
()



だいず
()



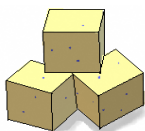
にぼし
()



こまつな
()



あぶらあげ
()



こおり豆腐



ひじき



ごま



ヨーグルト
()

ほねや歯を作るもとになる栄養素

