

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6年

8・9 月号

福井市 中藤小 学校

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

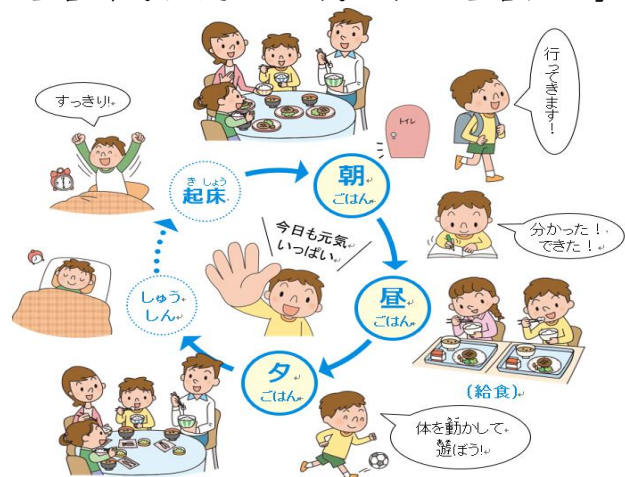
わたしたちは、朝起きてからねるまでの間、ほぼ決まった生活の仕方ができています。これを「生活リズム」といいます。「早寝・早起き・朝ごはん」をこころがけ、生活リズムをととのえましょう。

朝ごはんが食べなくなるポイント



- ☐ 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



～やってみよう～ 食育チャレンジ

○朝ごはんをしっかりと食べるために、よいと思うことを、すべてえらんで○をつけましょう。

①早くねる



②早くおきる



③ねる前にはおかしを食べない



④早食いをする



⑤すきなもののだけを食べる



朝ごはんを食べると、
一日をきもちよくすごす
ことができます。



食育チャレンジのこたえ ①、②、③が○

今月の給食からレシピを紹介

朝ごはんにはいかがですか

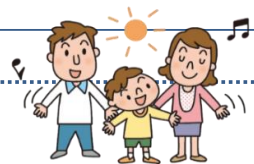
【材 料】(4人分)

小松菜 … 80g ごま油 … 適量
キャベツ … 100g 塩・こしょう 少々
にんじん … 20g

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。



ねぎ塩豚丼

【材 料】(4人分)

豚肉 …… 140g ごま油 …… 小さじ1
たまねぎ …80g 酒 …… 小さじ1
もやし …… 60g みりん …… 小さじ1
ねぎ …… 30g 中華スープ …1.2g
しょうが … 少々 食塩・こしょう…少々
にんにく … 少々 でんぷん …… 少々
白いりごま 少々
レモン果汁 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。
- ⑨ごはんの上に盛り付けて出来上がり。



食事のマナーに気をつけよう!!!



食事のマナーとは、人に迷惑をかけずに、みんなが楽しく食事をするためのものです。次のような食べ方をしている人はいませんか。自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

口に食べ物が はい 入ったままで、 おしゃべりを していませんか。	ひじについて食べて いませんか。	がちゃがちゃと、食器の音を立てて いませんか。
まわりの人と ふざけていま せんか。	食事中に ふさわしくない 話をしていま せんか。	食事中に 立ち歩いて いませんか。

*** 全員で食事のマナーを守って、気持ちのよい楽しい給食時間にしていましょう ***



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		