

ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度がスタートしました。

今年度も、子どもたちの心と体の健やかな成長を支えるため、安全安心でおいしい給食を提供していきます。毎月の給食だよりでは、給食の話題や食に関する情報をお知らせします。お子さんと一緒にご覧いただき、ご家庭でも食について話題にしてみてください。

Facebook「みんな大好き福井市学校給食」

特色ある給食や人気の給食レシピ情報を紹介しています。是非、お子さんと一緒にご覧ください♪

Facebookページ 「みんな大好き福井市学校給食」

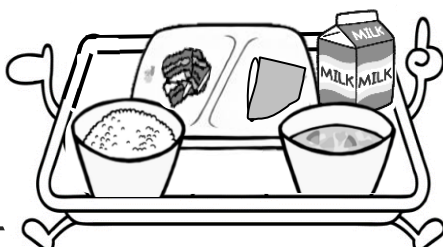
URL <https://www.facebook.com/fukui.gakkoukyusyoku/>



◆福井市の学校給食を紹介します

デザート

季節の果物やゼリーなどがつく日もあります。



牛乳

毎日200mlの牛乳がつかます。成長期に欠かせない、カルシウムやたんぱく質が多く含まれています。

主食

ごはん…週に5回(福井市産のお米)
パン…月に1回
※学年によって量や大きさが異なります。

おかず(主菜・副菜・汁物)

季節の食材や地場産物、家庭ではとりにくい食品を多くとり入れるようにしています。子どもたちが食べやすいように味付けや調理法も工夫しています。和風の汁物や煮物には、昆布・かつお節・煮干して「だし」をとり、薄味を心がけています。子どもたちに伝えたい行事食や郷土料理も取り入れています。

※給食費：小学校1食252円、中学校1食307円。
(食材の購入にだけ使われています。)

毎月1日ごろ

毎月8日ごろ

毎月19日ごろ

毎月、献立予定表で、チェックしましょう！

福井県では、元気っ子を育む特色ある献立作りに取り組んでいます。毎月の献立表にマークをつけてお知らせします。

給食では、文部科学省で決められた基準にそって、成長過程にある児童生徒が1日に必要な栄養素の約3分の1をとれるよう献立を作成しています。

鉄たっぷり 給食の日 鉄たっぷりの食品を多く使います。	歯ッピー 給食の日 カルシウムたっぷりの食品やかみごたえのある食品を多く使います。	ふるさと 給食の日 福井の地場産物や郷土料理を取り入れます。
ふくい省塩給食 塩分が少なくてもおいしく食べられる献立を取り入れます。		

年4回

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
ほうれんそう	福井市	たまねぎ	北海道	はくさい	長野県	パセリ	愛知県
だいこん	福井県	にんにく	青森県	セロリ	静岡県	にら	高知県
にんじん	福井県	ごぼう	青森県	もやし	岐阜県	きゅうり	高知県
ねぎ	福井県	えのきたけ	長野県	キャベツ	愛知県	しょうが	高知県
じゃがいも	北海道	しめじ	長野県	チンゲンサイ	愛知県	切干大根	宮崎県



4月食に関する指導目標

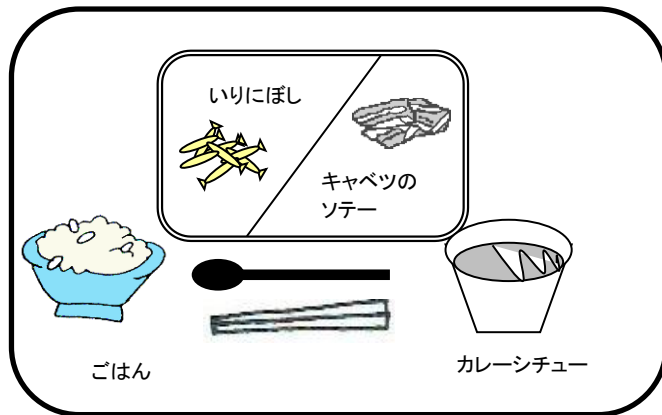
学校給食について知ろう



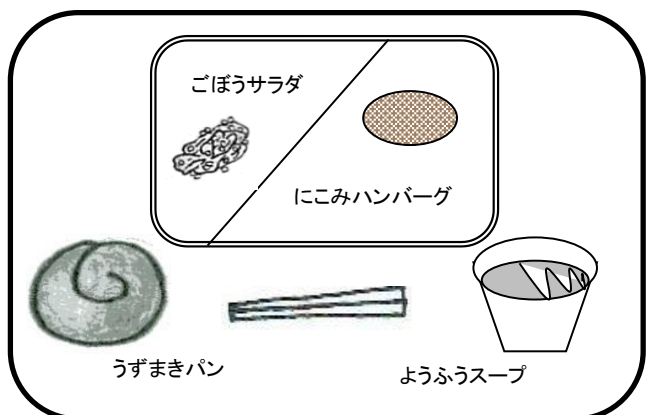
☆マナーを守って楽しく食べよう

＜食器の置き方（例）＞

ごはん給食



パン給食



＜はしを正しく持って食べよう＞

うえのはしは、ひとさしゆびと
なかゆびではさみ、おやゆび
のさきで、かるくおさえます。



はしをもつばしよは、
まんなかより、すこし
うえ上がいいです。

～やってみよう～

食育チャレンジ

★食べるときの良い姿勢はどれでしょう？良くない姿勢は理由も考えてみましょう。

①



②



③



④



⑤



食育チャレンジ答え⑤ 良い理由①：ひじをついている ②せなかが丸まっている ③食器をもっていない ④足が机から出ている