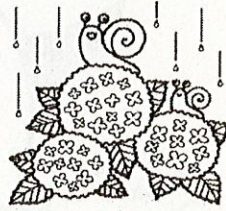


いよいよ梅雨の季節です。気温や湿度が高まるにつれて、私たちの体は疲れやすく、食欲も落ちやすくなってしまいます。

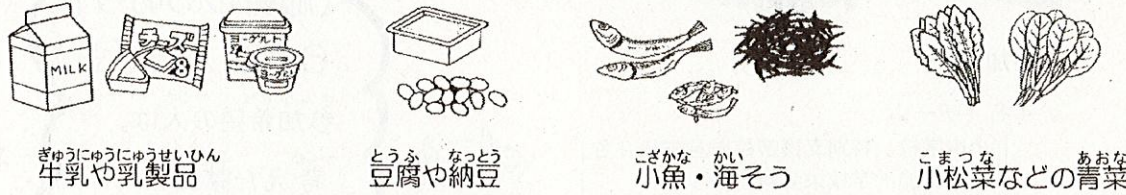
体の調子をくずさないように、食事・運動・睡眠を心がけた規則正しい生活をして元気に過ごしましょう。



骨や歯をじょうぶにしよう

6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。6月の給食には、かみごたえのある料理や骨や歯をつくるもとになる「カルシウム」の多い食べ物を使った料理がたくさん登場します。健康な体づくりのために、しっかりよくかんで食べましょう。

＜カルシウムの多い食べ物＞



ぎゅうにゅうにゆうせいひん
牛乳や乳製品

とうふ なつとう
豆腐や納豆

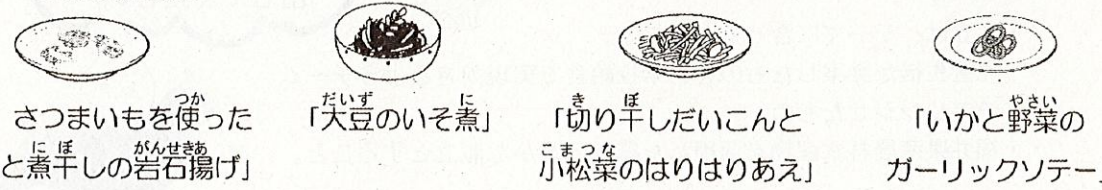
こさかな かい
小魚・海そう

こまつな あおな
小松菜などの青菜

＜かみごたえのある献立＞

★毎月8日あたりに「歯ッピー給食の日」を行っています。

～今月の献立より～



にほ 煮干し、さつまいもを使った
「丸ごと煮干しの岩石揚げ」

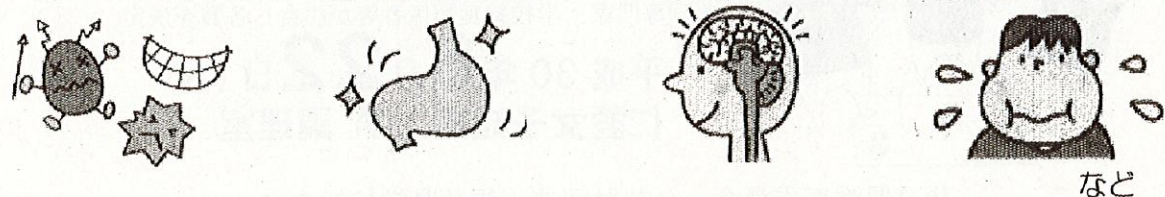
だいず 「大豆のいそ煮」

きりほ 切り干しだいこんと
こまつな 小松菜のはりはりあえ

「いかと野菜の
ガーリックソテー」

よくかんで食べると体にいいことがいっぱいあります！

- ① だ液がたくさんでて 虫歯になりにくくなる。
- ② 胃や腸などおなかの 調子をよくする。
- ③ 頭のはたらきを よくする。
- ④ 食べ過ぎを防いで 太りにくくなる。



など

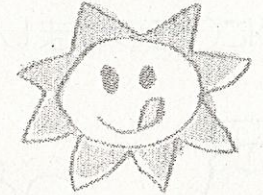
6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、そして毎月19日は「食育の日」です。学校では給食をとおして、食に関する学習（食育）をしています。食育は特別な学習ではありません。家庭でできる食育として「毎日、朝ごはんを食べる」「家族で食事をする」「いただきます・ごちそうさまのあいさつをする」などがあります。この機会にご家庭でも、できることから始めてみてはいかがでしょうか。



“おいしいふくい食べきり運動”

ふくいの食材を使って、おいしい料理を作り、食べ物に感謝して、おいしく食べきろう！という運動です。まだ食べられるのに、捨てられてゴミになってしまう食べ物がたくさんあります。一人一人が「苦しい食べ物も残さず食べきる」ことを心がけ、食べきり運動に参加しましょう。食べ物に対して感謝する気持ちも生まれますね。



「おいしいふくい食べきり運動」
キャラクター のっこさん

楽しい！

朝倉ゆめまるランチ（7月3日）

おいしい！

福井市宣伝隊長「朝倉ゆめまる」の好きな食べ物や、給食で人気のあるメニューを取り入れています。また、福井市産の食材をたくさん使っていますので、「ふるさと福井」のよさを見つけてください。

朝倉ゆめまるランチ献立

- ・ゆめまるスペシャルカレー（ごはん・カレー・ふくいポークカツ）
- ・キャベツとれんこんのサラダ
- ・おさつクレープ
- ・牛乳



朝倉ゆめまるくん

みなさんの大好きなカレーライスに、ふくいポークのカツをのせたスペシャルバージョンの献立です。また福井県産の大麦が入ったカレールウも使っています。

デザートには、福井市産のさつまいもを使ったクリームのおさつクレープもおすすめです。味わって食べてくださいね。