

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7年

4月号

福井市

粟小中学校



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♪



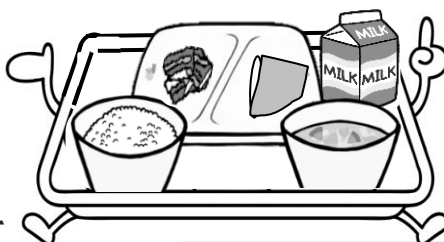
Facebookページ「みんな大好き福井市学校給食」

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。

※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。)

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・煮干しで「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。

毎月、献立予定表で、チェックしましょう！

福井県では、元気な子育を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。

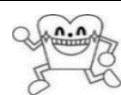
給食では、文部科学省で決められた基準にそって、成長過程にある児童生徒が1日に必要な栄養素の約3分の1をとれるよう献立を作成しています。

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。

ねん かい
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。

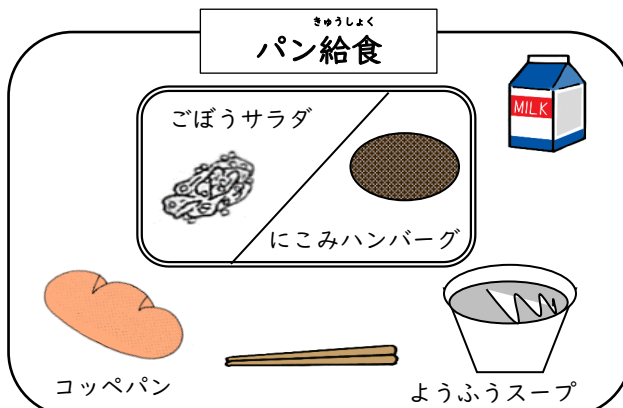
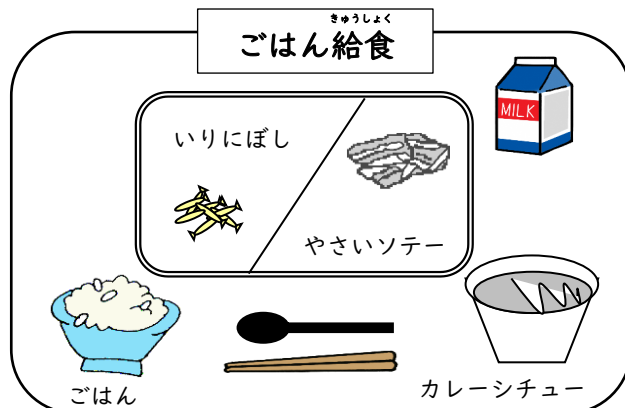
食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
ほうれんそう	福井市	たまねぎ	北海道	はくさい	長野県	パセリ	愛知県
だいこん	福井県	にんにく	青森県	セロリ	静岡県	にら	高知県
にんじん	福井県	ごぼう	青森県	もやし	岐阜県	きゅうり	高知県
ねぎ	福井県	えのきたけ	長野県	キャベツ	愛知県	しょうが	高知県
じゃがいも	北海道	しめじ	長野県	チンゲンサイ	愛知県	切干大根	宮崎県

がっこうきゅうしょく 学校給食について知ろう

小学校

しょくじ 食事のマナーを守って楽しく食べましょう。

しょっき お かた れい
<食器の置き方(例)>



ただ も かた
<正しいはしの持ち方>

うえ 上のはしは、ひとさ ゆび
なかゆび 中指ではさみ、おやゆび さき
かる お 軽く押さえます。



はしのまん中より、少し
うえ ぶぶん も 上の部分を持ちましょう。

～ やってみよう ～ 食育チャレンジ



◆1 しょっき ただ お かた
食器の正しい置き方はどちらでしょう。

① ☐

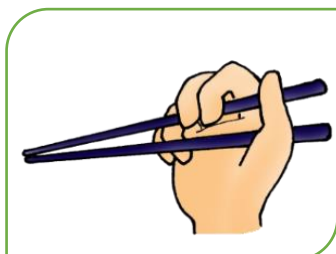


② ☐

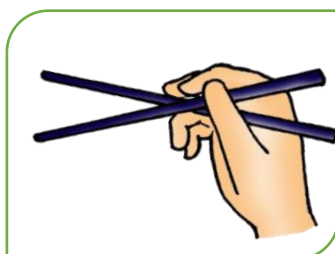


◆2 はしのただ も かた
正しい持ち方はどれでしょう。

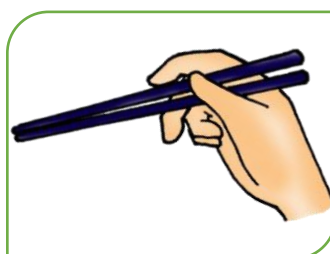
① ☐



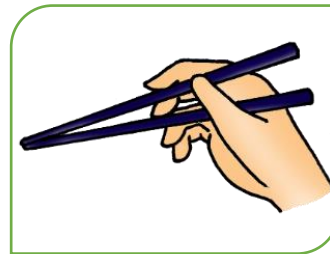
② ☐



③ ☐



④ ☐



成長期の食事について考えよう

中学校

中学3年間は、成長期であることに加え、自らの進路を考える大切な時期です。より健康的に過ごすために食生活を見直しましょう。

朝食は必ず食べる！

脳は体全体の2割近くのエネルギーを消費します。栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。



食事で生活リズムをつくる！

毎日をベストコンディションで過ごすために、生活リズムは重要です。3食をきちんととり、夜食は控えましょう。



成長期の食事のポイント

ストレスに負けない体づくり！

ビタミンCは、体がストレスに負けないための必要な栄養素です。意識して、野菜や果物をとるようにしましょう。



和食の効果

大豆・切干し大根・海そうなどの乾物類にはカルシウムや鉄など、不足しがちな栄養素がたくさん含まれています。和食の献立を取り入れることで、これらの食材を無理なく食べることができます。



～ やってみよう ～ 食育チャレンジ



◆ 自分の食生活を振り返り、セルフチェックをしてみましょう。

	チェック内容	できている	だいたいできている	あまりできていない	できていない
1	1日3食（朝・昼・夕）きちんと食べている				
2	毎日、必ず朝食を食べている				
3	食事は主食・主菜・副菜がそろっている				
4	よくかんで味わって食べている				
5	給食を残さず食べている				
6	和食が好きでよく食べている				
7	水分補給に気を付けている				

◆ チェックの結果から、さらにより食生活になるように改善目標を立て、実践しましょう。

あなたの食生活改善目標

