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　６月号

福井市　棗小中 学校

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ましょう。

◆骨や歯をじょうぶにしよう

６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」です。そこで、今月の給食には、骨や歯をつくるもとになる「カルシウム」の多い食べ物や、かみごたえのある献立を取り入れています。

◎よくかむと良いことがたくさん！

肥満予防になる

脳を活性化する

消化・吸収を助ける

むし歯予防になる

◎カルシウムが多い食べ物

牛乳・乳製品

大豆・大豆製品

小魚

小松菜などの青菜

海そう

★☆煮干しと大豆の揚げ煮☆★

骨や歯をじょうぶにするレシピ

【材料（4人分）】

- 煮干し…20ｇ
- 大豆…40g
- 片栗粉…大さじ１
- 揚げ油…適量
- 砂糖…大さじ１
- 塩…少々
- しょうゆ…小さじ１
- みりん…小さじ1/2
- 水…小さじ１強

《作り方》

大豆は一晩水につけておく。

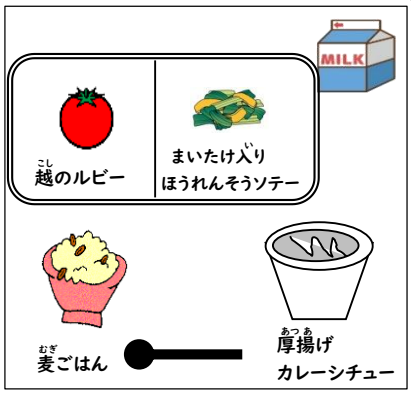
① 煮干しをから煎りする。

② 大豆にでんぷんをつけて揚げる。

③ 調味料と水を合わせ、煮立たせる。

④ ③の調味料の中へ①と②を入れて混ぜ合わせたらできあがり。

福いいネ！ランチ　19日（木）



○厚揚げカレーシチュー

みなさんが大好きなカレーに福井県民がよく食べている「厚揚げ」を入れました。カレーの味が染みた厚揚げは、食べ応えが増してごはんとの相性もばっちりです。

○まいたけ入りほうれんそうソテー

福井市産の「ほうれんそう」と福井県産の「九頭竜まいたけ」を使ったソテーです。「九頭竜まいたけ」は大野市のきれいな水と空気で育ったきのこで、豊かな味わいと香りが特徴です。

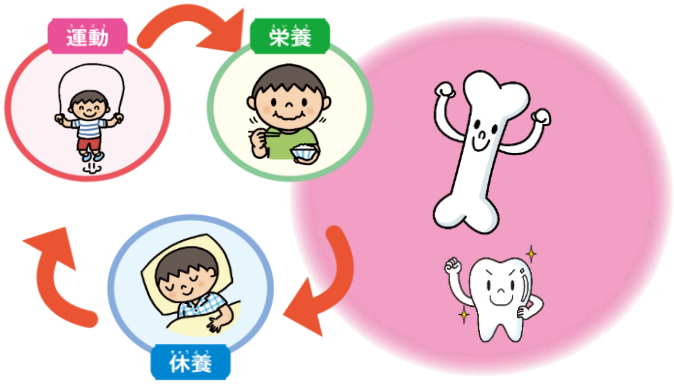
今月の給食に使用する野菜や果物の産地をお知らせします。※献立予定表と合わせてご確認ください。

食材名	産　地	食材名	産　地	食材名	産　地	食材名	産　地
ほうれんそう	福井市	越のルビー	福井県	だいこん	岐阜県	たまねぎ	兵庫県
さつまいも	福井県	ごぼう	青森県	もやし	岐阜県	しょうが	高知県
にんじん	福井県	にんにく	青森県	えだまめ	岐阜県	にら	高知県
ねぎ	福井県	キャベツ	茨城県	セロリ	静岡県	ピーマン	高知県
まいたけ	福井県	パセリ	長野県	チンゲンサイ	静岡県	じゃがいも	長崎県
きゅうり	福井県	えのきたけ	長野県	パプリカ（赤）	静岡県	かぼちゃ	長崎県
トマト	福井県	エリンギ	長野県	パプリカ（黄）	静岡県	切干しだいこん	宮崎県
なす	福井県	ぶなしめじ	長野県	みつば	愛知県		

６月　食に関する指導目標

骨や歯をじょうぶにしよう

小学校



＊運動→栄養→休養のくり返しがじょうぶな骨をつくります。

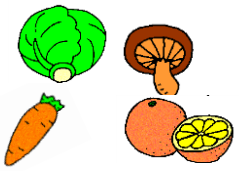
積極的にとりたいもの

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）

とりすぎに注意したいもの

加工食品・
インスタント食品

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。

○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
（　　）

こおりどうふ
（　　）

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

カ

食育チャレンジ答え：　骨や歯をじょうぶにする食べ物…全て○　　栄養素…カルシウム

６月　食に関する指導目標

望ましい水分補給について考えよう

中学校

暑くなるこの時期は、熱中症を予防するために、上手に水分をとることが大事になります。また運動時には、水分補給の仕方によってパフォーマンスにも影響してきます。

◇ 普段の生活

水・お茶など、糖分・塩分を含まない飲み物で十分です。

食事からも
上手に水分補給

食事に汁物(みそ汁やスープ)を取り入れましょう。塩分と水分が同時にとれます。

◇ 激しい運動をするとき

大量に汗をかくときには、水分が吸収されやすいよう、塩分も補給できるスポーツドリンクを利用するとよいでしょう。水・お茶などと併用することをおすすめします。
※スポーツドリンクは糖分も含まれているので飲み過ぎには注意しましょう。

＊ 簡単手作りスポーツドリンク ＊
水１L、食塩２g、砂糖５０g、レモン汁数滴

糖分の多いジュース類は水分吸収に時間がかかり、よけいにのどが渇いたり、疲労感を感じたりすることがあるので、状況に応じて、適切な飲み物で水分を補給しましょう。

飲んだ水分が細胞のすみずみに届くまでに1時間程度かかります。

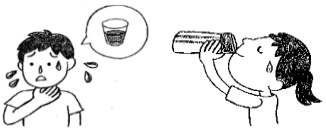
水分補給は
「早めに　こまめに！」

～ やってみよう ～　食育チャレンジ

◆　正しいと思うものに〇を付けましょう。

１　わたしたちの体のおおよそ６０～７０％くらいは水でできている。

２　「のどが渇いたな」と感じてから、しっかり水分をとるとよい。



３　夏の暑い日や、運動をしてたくさん汗をかいた時はお茶や水だけでなく、スポーツドリンクも用いるとよい。

４　熱中症（めまい、頭痛、吐き気など）や脱水症(汗をたくさんかくことによって体液が減ること）は、夏の暑さが厳しい時にだけ起こる。

５　運動中は、コップ1杯程度の水分を１５～２０分おきに何回かに分けて飲むとよい。

６　暑い季節や、激しい運動をする時はたくさん汗をかくので、運動前に体重４５kgの人が運動後４４kgになっても心配はない。
（ヒント：脱水量が体重の２％以上になると、パフォーマンスが低下します。）

食育チャレンジの答え：　1、3、5