

きゅうしょく 給食だより

(まいつきにちしょくいくひ)
毎月19日は食育の日

かぞくいっしょよ
★家族一緒に読みましょう★



令和7年

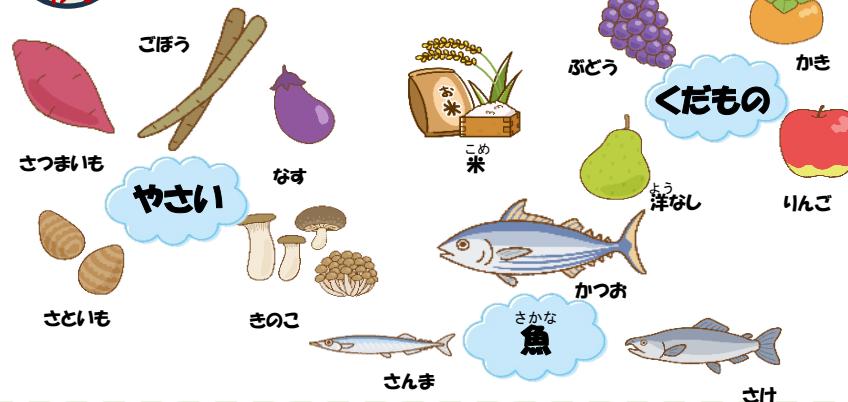
10月号

福井市 棗小中学校

暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。いろいろな秋の味覚を楽しみましょう。

秋

に旬をむかえる主な食べ物



積極的にとろう!
食物纖維

食物纖維は、人の消化酵素では消化されない成分で、腸内環境をととのえ便秘を防ぐほか、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。
まれているのは、大麦やオートミールなどの穀類や豆、野菜、いも、海藻などです。いろいろな食品を組み合わせて食事に取り入れましょう。



◆姉妹都市クラン市（スロベニア）給食 27日

福井市は今年9月22日にスロベニア共和国のクラン市と姉妹都市になりました。

スロベニアのクラン市ってどんな町?

スロベニアは中央ヨーロッパの国で、クラン市は首都リュブリヤナから西に約25km離れた場所にあります。人口は国内3番目に多く、スロベニアの代表的な都市です。福井市は姉妹都市クラン市とさまざまな分野で交流や協力をていきます。



リュブリヤナ風シュニッツェル

シュニッツェルとはカツレツのことです。給食では、ハムにマッシュポテトをはさんだカツにしました。

ゴラーシュ

スロベニアの伝統的な家庭料理で、見た目はビーフシチューに似ています。給食では、肉と野菜を煮込み、風味豊かに仕上げます。

◆『おいしいふくい食べり運動』に参加しよう！

- 自分がおいしく食べきれる量を見つけましょう
- 家族や仲間と一緒に食べましょう
- 食べ物の大切さを学びましょう



福井の食材を使って、おいしい料理をつくり、食べ物に感謝して、おいしく食べきろう！



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
越前水菜	福井市	さといも	福井県	キャベツ	群馬県	チンゲンサイ	静岡県
ほうれんそう	福井市	なす	福井県	ブロッコリー	石川県	みつば	静岡県
こまつな	福井市	じゃがいも	北海道	セロリ	長野県	しょうが	高知県
さつまいも	福井県	たまねぎ	北海道	えのきたけ	長野県	にら	高知県
だいこん	福井県	ごぼう	青森県	エリンギ	長野県	ピーマン	高知県
にんじん	福井県	にんにく	青森県	ぶなしめじ	長野県	きゅうり	高知県
ねぎ	福井県	りんご	青森県	もやし	岐阜県	切り干し大根	宮崎県
まいたけ	福井県	はくさい	茨城県	トマト	岐阜県	パプリカ	韓国

あき みかく 秋の味覚をたのしもう

小学校

しゅん
旬

たるものには、それぞれの地域でよくとれる季節があります。その季節を「旬」と言います。旬の食べ物は、味も香りもよく栄養がたっぷりです。私たちの住む福井市でも、それぞれの季節においしい食べ物がとれます。

はる 春	アスパラガス キャベツ ふき えんどうまめ そらまめ さわら いか わかめ
なつ 夏	なす 越のルビー たまねぎ かぼちゃ 六条大麦 しそ ブルーベリー いちじく あじ
あき 秋	にんじん ブロッコリー 板垣だいこん ひらたけ 米 そば だいす 越前金時（さつまいも） さば 越前がれい
ふゆ 冬	ほうれんそう こまつな みずな 白ねぎ しゅんぎく こかぶ 越前がに 甘えび みずだこ いわのり

～やってみよう～ 食育チャレンジ

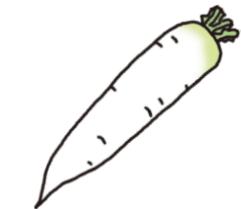


◆次の食べ物は福井でとれる秋が旬の食べ物です。あなたの知っている秋にとれる食べ物に

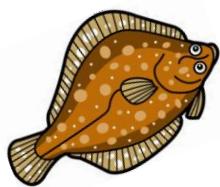
○を付けましょう。



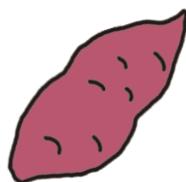
こめ
()



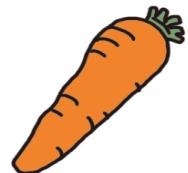
板垣だいこん
()



越前がれい
()



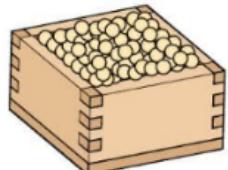
さつまいも
()



にんじん
()



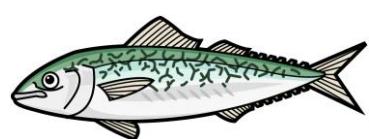
ブロッコリー
()



だいす
()



ひらたけ
()



さば
()

旬の食材について知ろう

中学校

旬

食べ物には、それぞれの地域でよくとれる季節があります。その季節を「旬(しゅん)」と言います。旬の食べ物は、味も香りもよく栄養がたっぷりです。私たちの住む福井市でもそれぞれの季節においしい食べ物がとれます。

「春苦味、夏は酢の物、秋は辛味、
冬は脂肪と合点して食え」

その土地の季節のものを食べることが、最も健康的で栄養が豊富である。

それが自然であり、そこに住んでいる人に一番やさしい食になる。

(福井市HPより)

福井市出身 医師 石塚左玄



～やってみよう～ 食育チャレンジ



◆下の食べ物は福井市でとれるものです。それぞれの食べ物を旬の季節に分けてみましょう。

そば
板垣だいこん
ほうれんそう
大豆
いちじく
あじ

六条大麦
新保なす
しゅんぎく
えんどう豆
ブルーベリー
わかめ

アスパラガス
一寸そらまめ
こまつな
ブロッコリー
甘えび
越前がに

キャベツ
越のルビー
みずな
ふき
さわら
越前がれい

答
え

春		秋	
夏		冬	