

給食だより

(まいづき にち しょくいくひ) (毎月19日は食育の日)

★家族一緒に読みましょう★



令和7年

月号

福井市 粕小中学校

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。
冬に備えて、しっかり食べて寒さに負けない強い体をつくりましょう。



◆感謝の気持ちを忘れずに

食事は毎日食べるものです。毎日食べていると、それが当たり前になってしまいがちですが、食べ物ができるまで、そして、食事ができるまでにはたくさん的人がかかわっています。家の食事も、学校の給食も同じです。
「学校給食週間」では、あらためて食べ物の大切さについて考え、食べられることに感謝の気持ちをもって、食事をいただきましょう。



◆11月17日(月)~21日(金)は、福井市の学校給食週間です！

17日(月) 地場産プラスワン給食 +1

みかん
ふくいコロッケ
牛乳
ごはん
いなかじる
けんほじよ
うじょう
きゅうしょく
じばさん
きゅうしつ
+1
県の補助を受けて、通常の給食に地場産食材を使用したおかずやデザートを1品追加(=プラスワン)した給食です。11月のプラスワンメニューは「ふくいコロッケ」です。

クイズ1

「ふくいコロッケ」に入っている福井県で有名な牛肉と豚肉の名前は何?
①ふくいビーフと若狭豚
②若狭牛とふくいポーク

18日(火) 地場産洋食給食

もやし
コーンのソテー
牛乳
ごはん
ふくいトマトの
まいたけソース
かけ
かけ

クイズ2

くずりゅう
「九頭龍まいたけ」が育てられているのはどの地域?
①福井市 ②大野市 ③勝山市

19日(水) 地場産和食給食

ゼリーいり
フルーツ
ミックス
牛乳
むぎ
ごはん
みそしる
ディノケール
いり
ぶたにいため

クイズ3

ふくいしさん
福井市産「ディノケール」は、なんの野菜の仲間?
①キャベツ ②小松菜 ③ねぎ

20日(木) ふるさと給食の日

ツナと
キャベツの
ソテー
牛乳
ごはん
ふくいやさいの
こめごシチュー
ウインナー

福井県あわら市産のとみつ金時(さつまいも)やかぼちゃ、福井市産のにんじんやほうれん草など、福井の野菜をたっぷり入れた米粉シチューです。シチューの色は何色かな? お楽しみに♪

21日(金) 福いいね!ランチ

やさいの
うらあえ
牛乳
ごはん
ぼっかけじる
いわしのかばやき



「ぼっかけ汁」は嶺北地域を中心に食べられている郷土料理で、ごぼうやにんじん、油揚げなどが入った具だくさんのお汁です。熱々のお汁をごはんにぼっかける(かける)ことが名前の由来です。



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
越前水菜	福井市	さつまいも	福井県	にんにく	青森県	チンゲンサイ	静岡県
ほうれん草	福井市	さといも	福井県	はくさい	茨城県	しょうが	高知県
小松菜	福井市	かぶ	福井県	キャベツ	群馬県	にら	高知県
カーポロネロ	福井市	まいたけ	福井県	えのきたけ	長野県	きゅうり	高知県
だいこん	福井県	じゃがいも	北海道	しめじ	長野県	みかん	長崎県
にんじん	福井県	たまねぎ	北海道	セロリ	長野県		
ねぎ	福井県	ごぼう	青森県	もやし	岐阜県		

1.②、2.②、3.①

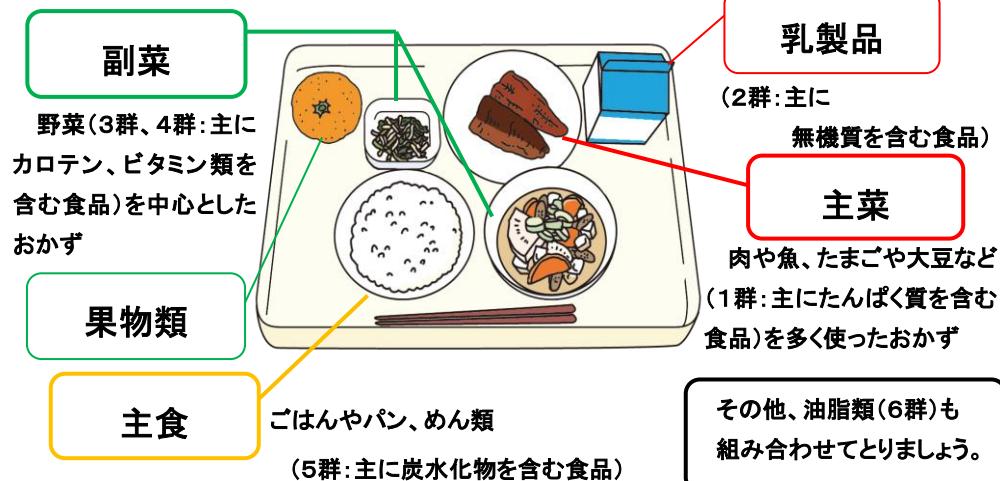
このページ

11月 食に関する指導目標

栄養バランスがとれた食事をしよう

私たちが健康を保ち、成長するためには、望ましい栄養素を摂取し、適切なエネルギー量を取り入れることが必要です。食事は、「主食・主菜・副菜」を整えて食べると、栄養バランスがよくなります。

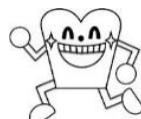
○給食を参考にバランスのよい食事を心がけましょう。



★不足しがちな栄養素をしっかりととりましょう。

○カルシウムをとりましょう。

成長期は、骨の形成や成長が著しく、一生の中で一番カルシウムを必要量としている時期です。毎日、カルシウムの多い食材をとるようにしましょう。



○鉄分を忘れずにとりましょう。

鉄分が不足すると、スタミナや気力をなくすことにつながります。また、めまい、立ちくらみなどの貧血症状もでてきます。



～やってみよう～ 食育チャレンジ

11月

福井県民の食生活の特徴を下記にまとめました。「健康長寿のキーワード」を参考に の中に当てはまる言葉を入れましょう。

福井県民の食生活は

① を中心としたバランスの良い食事

② 、、・ 製品の多い食事

③ 分の少ない食事（うす味が好き）



④ の幸、 の幸を使った食事

<健康長寿のキーワード>

ま	ご	は(わ)	や	さ	し	い
豆	ごま ごはん	わかめ (海藻類)	野菜	魚	しいたけ (きのこ)	芋



福井県は「健康長寿な県」と言われていますね。
それには食生活が大きく関係していますよ。



11月 食に関する指導目標

バランスのよい食べ方を知ろう

福井市出身の石塚左玄 医師は「食べものはどこも捨てずに、丸ごと全部食べると体によい」と

言っています。この訓えを『一物全体食』といいます。

石塚左玄の6つの訓え

- ① はやねはやああさ きほんてきせいかつしゅうかん み
早寝早起き朝ごはん 基本的生活習慣を身につけましょう。
- ② 「感謝のこころ、健康なからだ、くらしの学力」を身につけるために、
食について学びましょう。
- ③ 和食を中心とした食事をしましょう。
- ④ 食べものはなるべく丸ごと食べましょう。
- ⑤ 地域でとれる農産物や海産物を食べましょう。
- ⑥ なんでもバランスよく食べましょう。



「ふくいこども食育チャレンジ (福井県教育委員会) より」

野菜は皮をむかずに、魚は骨ごと、米は玄米のまま
食べることで栄養を丸ごといただくことができ、
健康的な体づくりができますよ。



～やってみよう～ 食育チャレンジ

11月

絵の中にも
答えがあります。



まる ～丸ごとクイズ～

① かわ 皮も じくも 実も 全部食べられる いもは なんでしょう？



じゃがいも



さつまいも



さといも

② あたま 頭からしっぽまで まる た 丸ごと食べられる さかな 魚はなんでしょう？



さけ



いわし



ししゃも

③ みそやきなこや納豆になる丸ごと食べられる豆はなんでしょう？



だいず



いんげんまめ



あづき

④ は 葉っぱも 根も まる た 丸ごと食べられる やさい 野菜はなんでしょう？



キャベツ



にんじん



ピーマン



かぶ