

# 給食だより



みんな大好き  
福井市学校給食  
facebook  
ページ

令和6年

10月号

（毎月19日は食育の日）

★家族一緒に読みましょう★

福井市学校給食センター

暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。「実りの秋」と言われるように、秋は新米をはじめ、おいしい食べ物がたくさん収穫されます。旬の食べ物をたくさん食べて、充実した秋を過ごしましょう。

## ◆食物せんいを上手にとろう

### ◎食物せんいのはたらき

びょうき よぼう 病気を予防する	べんぴかいしょう やくだ 便秘解消に役立つ	ひまん よぼう 肥満を予防する

### ◎食物せんいの多い食べ物



## ◆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！

### ◎塩分（ナトリウム）のはたらき

- ・神経や筋肉のはたらきを調整する
- ・体内の塩分の濃さを保って体が正常に動くようにする



とり過ぎると

命に関わる病気を起こしやすくなる

塩分控えめで

バランスのよい食事を！



## ◆ホストタウン交流給食〈スロベニア〉

福井市は東京オリンピック・パラリンピックをきっかけに、スロベニアのホストタウンに登録されています。

### スロベニア共和国って

#### どんな国？

スロベニアは中央ヨーロッパの国で、首都はリュブリャナです。

そばの栽培が盛んで、普段からそばを食べる文化があります。また、水仙が一面に咲き、水仙まつりが開催されます。

福井市との共通点があることから

ホストタウンになりました。



### リュブリャ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。

### グラージュ

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

肉と野菜を煮こみ、風味豊かに仕上げます。

## ◆『おいしいふくい食べきり運動』に参加しよう！

自分がおいしく

食べることができる

できる量を見つけよう



家族や仲間と一緒に食べよう



食べ物に感謝し、

おいしく食べきろう

