

給食だより

令和8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

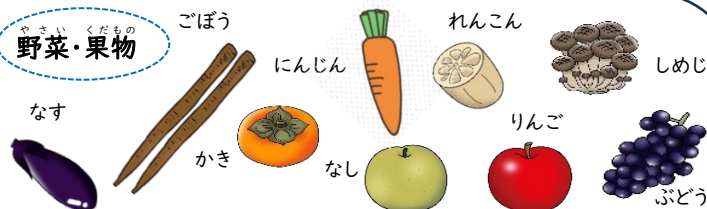
秋風が心地よい季節になりました。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」などいろいろなことに取り組むのにぴったりの季節です。そして、「実りの秋」といわれるように、秋はおいしい食べ物がたくさんあります。自然の恵みに感謝しながら旬の食べ物を味わい、秋の味覚を楽しみましょう。

秋が旬の食べ物

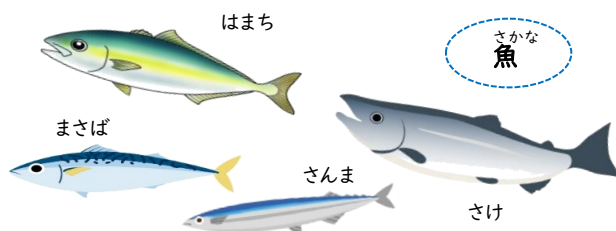
穀物・豆



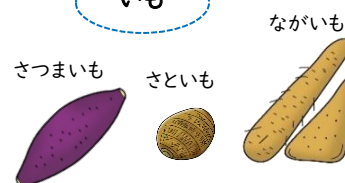
野菜・果物



魚



いも



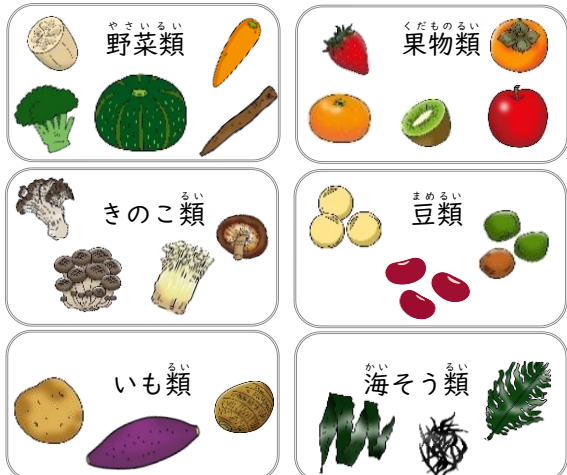
◆食物せんいを上手にとろう◆

◎食物せんいのはたらき

- 便をやわらかくしたり、かさを増やしたりする → 便秘を解消する
- よくかんで食べる食べ物が多く、食べすぎを防ぐ → 肥満を予防する
- おなかによい菌を増やす → おなかの調子を整える



◎食物せんいの多い食べ物



◆省塩給食◆

A 献立 1日(木)

B 献立 22日(木)

塩分(ナトリウム)はわたしたちが生きていくために欠かせないものですが、とりすぎると体に負担がかかり、命に関わるような病気をおこしやすくなります。

「省塩給食」は、だしのうま味を利用したり、香辛料や香味野菜を使ったりして、塩分が少なくてもおいしく食べられるように工夫した給食です。

今回は、10月の献立から「塩けんちん汁」を紹介いたします。塩こうじのうま味と旬の野菜の風味を生かし、減塩でもおいしく食べられますよ。

省塩



(材料 5人分)

鶏肉 50g
中揚げ 80g
にんじん 40g
ごぼう 50g
里芋 130g
干椎茸 2枚
ねぎ 30g
塩こうじ 大さじ1
だし昆布 3g
削り節 20g
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
食塩 小さじ1/2
水 600cc

(作り方)

- ① 中揚げは油抜きをし、干椎茸は水で戻してせん切りにしておく。
- ② だし昆布を水に浸しておく。火にかけ沸騰直前に削り節を加え、火を止める。昆布と削り節を取り出し、だしをとる。(椎茸の戻し汁も使いましょう)
- ③ だし汁に鶏肉を入れて煮る。
- ④ にんじん、ごぼう、里芋、椎茸中揚げの順に加えて煮る。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、ねぎと調味料を加えて仕上げる。

