



そだちざかい

6月給食だより

令和7年6月1日

越前町学校給食センター

さわやかな新緑の季節から、天気不安定な6月がやってきました。体の調子が崩れやすい時期でもあります。規則正しい食生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

よくかんで食べよう！



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物



★6月4日の給食は、「歯ッピー献立」です！かみごたえとカルシウム摂取を意識した献立です。

6月11日(水) ジュナナ献立



えんどうわかめごはん 牛乳
かきたま汁 あじフライ
やさしい野菜炒め フルーベリーゼリー

今月のジュナナ献立は、肉を使わず魚や野菜、豆製品等を使った献立で、肉を食べないことで地球温暖化を食い止め、飢餓に苦しむ人々に穀物を行き渡らせることができます。

6月27日(金) 海士里ちゃん献立



有機玄米ごはん 牛乳
豆腐のすまし汁 さわらのフライ
ごろごろ丹生ソース きゅうりの香り漬

6月は「きゅうり」を紹介します。越前町特産の「織田きゅうり」の特徴を輪切りにしたきゅうりから観察してみましょう。また、丹生高校生が考案した越前町の特産物を使った「ごろごろ丹生ソース」にも越前町のおいしい食べ物がたっぷりです。合わせてよく味わっていただきます。

しょうく いく どう が しょうかい

食育動画の紹介 ～おいしい福井の学校給食「福井の食べ物」～



6月から7月の給食では、福井県産の食べ物をたくさん給食に取り入れる予定です。福井県内の学校給食で使用している福井県の食べ物を紹介した動画をぜひご覧ください。

提供：福井県教育庁保健体育課
福井県学校給食会

6月は食育月間です!

生きていく上で欠かすことのできない「食生活」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか?



☆作ってみましょう☆ 手作り佃煮

作り置きができ、カルシウムもしっかり摂取できるので、ごはんと一緒にいかがですか?

【材 料】 (作りやすい分量)

煮干し(小さいほうがおいしい)	60g
かつお節(細かく削ったもの)	20g
塩ふき昆布(細切り)	20g
白(黒)いりごま	20g
酢	30cc
さとう	大さじ5
しょうゆ	大さじ1と1/3
みりん	大さじ1と2/3

【作 り 方】

- 煮干しとかつお節はフライパンで弱火にして10分程度から煎りする。
オーブンなら、120℃位で10分程度焼く。
- 塩ふき昆布は2cmくらいの長さに切る。
- 鍋に調味料を煮立て、しばらく泡が立つ状態にした後で火を消し、すべての材料を鍋に入れて混ぜ合わせる。

