



# そだちざかり

9月給食だより

令和7年9月1日

越前町学校給食センター

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。

「早寝・早起・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。



## 生活リズムを整えよう!



### 1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう



行ってくるーす!

## 朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

じばさん

きゅうしょく

## 地場産フラスワン給食

9月10日(水)  
福井育ちのぶどう  
「ふくぶる」



「ふくぶる」とは、福井県で育った大粒の種無しぶどうの愛称です。

地元のぶどうをもっと知ってもらうために、「ふくぶる」という愛称がつけられたそうです。

今回はシャインマスカットがつく予定です。

9月30日(火)  
福井生まれの  
「コシヒカリ」



「コシヒカリ」は、1956年に福井県農業試験場にて誕生しました! 名前は、越(こし)の国に光り輝くことを願い命名されました。

当日は、福井県産コシヒカリを使った「お米のムース」の登場です!

**ふくい食育**

ふだんの給食に福井県でとれた食材を**フラスワン**! その食材をきっかけにして、福井の自然や歴史、文化、伝統行事、産業など、地域のことを楽しく学べる取り組みです。9月から11月の給食に毎月2回登場する予定です。

地場産  
フラスワン給食

たのしみ♪

め ざ  
**目指せ**



めい じん  
**「はし名人」**

はしを上手に使えますか？  
食事をきれいに食べるには、  
はしの持ち方や使い方がと  
ても重要です。正しい持ち  
方を確認し、使い方を見直  
してみましょう。

### はしの選び方



親指と人差し指  
の間の長さの  
1.5倍が目安。

★成長に合わせて、  
使いやすいものに  
変えましょう。

自分専用のはし  
を持ち、はしだけ  
で食事をするの  
は日本だけの習  
慣です。



### はしの持ち方

① えんぴつと同じよう  
に、親指・人差し指・  
中指で1本のはし  
を持つ。



② 数字の「1」を書くよ  
うに、上下に動かす。



はしの  
うご  
かし方を  
練習しよう！

③ もう1本のはしを、  
親指の付け根から、  
中指と薬指の間に  
とおす。

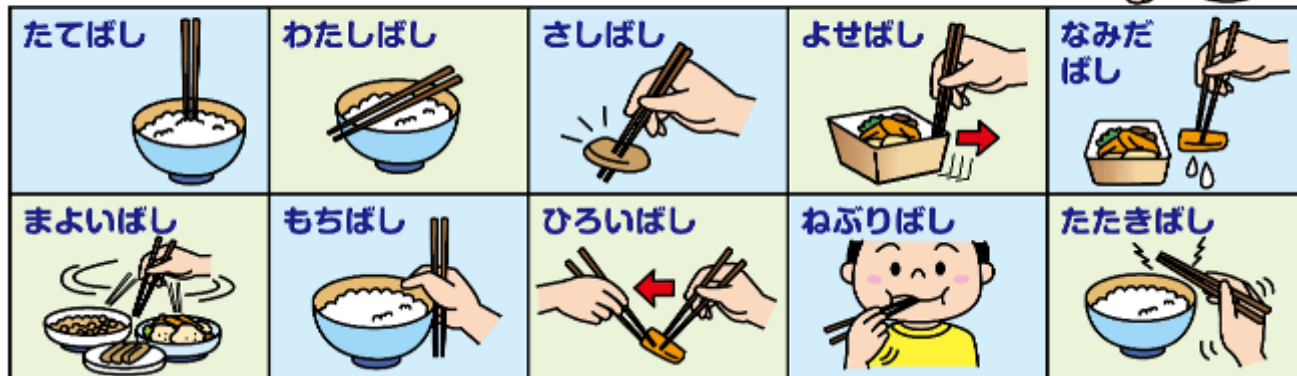


④ 上のはしを動かし、はし先  
を閉じたり開いたりして、  
食べ物をはさみます。



した  
下のはしは  
動かしません。

### ×「嫌いばし」～やってはいけない、はしの使い方



正しいはし使いは、一生の宝物です。まちがった持ち方をしていた人は慣れるまで大変かもしれ  
ませんが、正しい持ち方を意識して、毎日の食事で練習していきましょう。

エスティーゼス  
**SDGsをみんなで考えよう！**

9月15日～24日は  
エスティーゼス休館  
SDGs週間です！

ジュナナ献立 9月29日



この日の「ソイ・インディアンポテト」は「大豆ミート」といって大豆を  
加工してお肉のようにしたものを使っています。大豆ミートは、たんぱく質や  
食物繊維が豊富です。人口増加による食糧不足が予想されるなか、  
大豆ミートは環境に優しい代替肉の一つとして注目されています。

