



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

地場産フラスワン給食

きゅうしよく

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♪

ふくいの食育

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
お楽しみに♪

目指せ



「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。

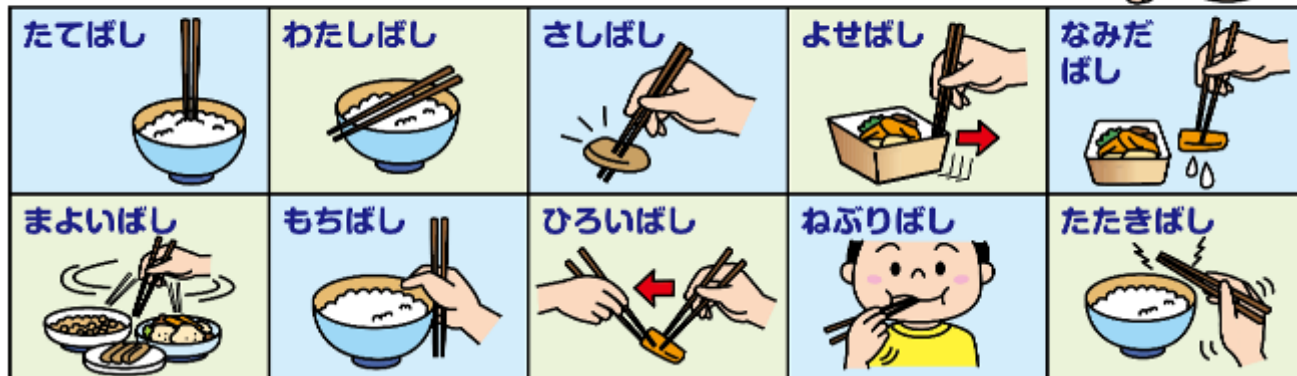


④ 上のはしを動かし、はし先
を閉じたり開いたりして、
食べ物をはさみます。



した
下のはしは
うご
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。

2 飢餓を
ゼロに

