

学校・家庭を結び 食育だより

もいもい

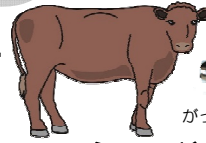
令和2年9月10日

文責： 栄養教諭 村田佳織

学校栄養職員補助 川端夕渚

9月～3月に行う事業を紹介します！！

若狭牛



ふくいサーモン



県産ブランド農林水産物を食べよう 学校給食応援事業

新型コロナウイルス禍により、観光客や外食などが減ったため、“県産ブランド食材”を子どもたちに…と、県から無償の提供が始まります。提供される“県産ブランド食材”は、いちほまれ・若狭牛・福井県沖で獲れたアマダイ・サワラ・ブリ、養殖しているマダイやふくいサーモン、あわら市産アールスメロンです。

『ふくいブランド給食』をよく味わって食べましょう。



とうじょう いちほまれが登場します！



9月1日～18日までの約3週間、ごはんは『いちほまれ』を使用します。

いちほまれ

○名前のヒミツ… 日本一おいしい ふくれ高さお米 となつてほしいという思いが込められています。

○おいしさのヒミツ

- ①絹のような白さとつや
- ②口に広がるやさしい甘さ
- ③粒感と粘りの最高の調和

ひと粒ひと粒がキラキラとしていて、食感
もちもちとしています。よくかむと、お米の
甘い味がしておいしいです！！



ふくいけんさん 福井県産のおいしい食材がいっぱいです！

アールスメロン 産地：あわら市と坂井市をまたぐ北部丘陵地帯

○特徴：美しいネット模様や、独特な香りが特徴的な最高級メロンです。



やわらかい果肉には、上品な甘さがたっぷりとつまり、あと味はスッカリとしています。

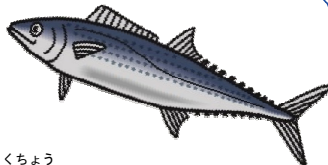
○食べ頃：7月上旬～7月下旬ごろ、9月上旬～10月下旬ごろ（こちらの時期のものを使います。）

サワラ

福井県の漁獲量NO. 1です。

淡白な「鯛」に対して、

サワラは脂がのった濃い味が特徴です。

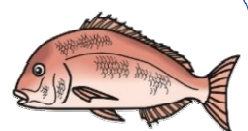


マダイ

桜色をした魚です。

白身魚で、脂もあり、

舌触りのなめらかなおいしい魚です。



しょくいく 食育チャレンジに挑戦！

年 名前

3級（3・4年生向け）チャレンジ ④

おやつ^たの食べ方^{かた}についてのクイズです。正しいと思うものに○、まちがっていると思うものに×をつけましょう。

①ねる前^{まえ}におやつ^たを食べる

☐

②大きなふくろのスナックがし^たをぜんぶ食べる

☐

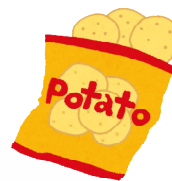
③おやつは量^{りょう}をかんがえて、おさらにとりわけて^た食べる

☐

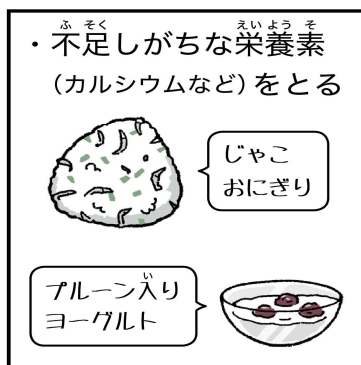
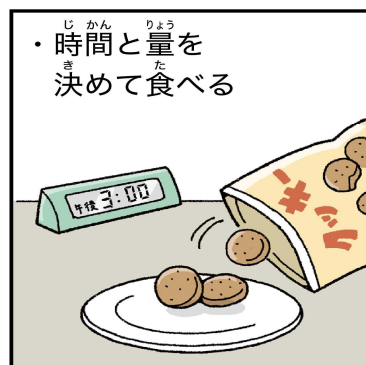
④おにぎりや果物^{くだもの}、牛乳^{ぎゅうにゅう}などをおやつにする

☐

⑤あめやチョコレートなどのあまいものばかりをおやつにする

☐


◎おやつを食べるときのポイント！



おやつには、朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。そのため、不足しがちな栄養素（カルシウムなど）がとれるものを選びましょう。また、おやつを食べるときは、食べる時間や量を決めてから食べるようにしましょう。

おやつをだらだら食べたり、ゲームなどをしながらのながら食べをしたりすると、肥満やむし歯になりやすくなります。



しょくいく
食育チャレンジができた
人は、学校に持ってきてね。
シールをプレゼント！

ながら食べは
× やめよう

