



令和4年11月  
長畝小学校

今月は、福井県でとれた食材を特にたくさん使って給食を作ります。みなさんは、ふるさと福井の特産物や郷土料理をどれくらい知っていますか？日頃、あたり前に食べているからこそ“気づいていない”ということもあるかもしれませんね。チャレンジ問題で確認してみましょう！

食育チャレンジ



下の写真は、福井の特産物です。□の中にひらがな一文字を入れて、特産物の名前を完成させましょう。



① □ □ □ きんとき

② □ □ □ 牛

③ ふくい □ □



④ お米 (いち □ □ □ )

⑤ はな □ □ □ □

～おうちの人といっしょにみましょう！～  
福井県の食べ物(給食で使用している食材を中心に)を紹介しています。



⑥ □ □ □ サーモン

⑦ えちぜん □ □ □ □ ごぼう

※ ①: 長 ②: 牛 ③: ふ ④: い ⑤: は ⑥: さ ⑦: え

受け継いでいこう和食文化

11月24日は“いい日本食”のごろあわせで、「和食の日」です。和食は、多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいをいかした調理法がされています。また、一汁三菜を基本形とした和食文化は、栄養バランスがよく、健康的な食生活としても注目されています。

お米を中心とした一汁三菜

副菜

ビタミンやミネラル、食物繊維が多く、体の調子を整えるものになる。

主菜

たんぱく質が多く、筋肉や血液などをつくるものになる。



主食

体のエネルギーや熱のものになる。ごはんは、どんなおかずにも合う万能な主食。

汁物

体を温め、適度な水分を補給できる。具たくさんにすると色々な栄養もとれる。

豊富な発酵食品



発酵食品には、腸内環境を整える効果があります。塩分の取り過ぎに注意しながら、活用していきましょう。

うまみをいかした調理法

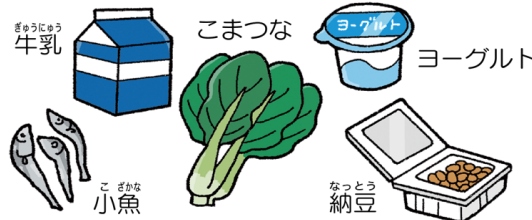


みそ汁やすまし汁、煮物など、だしのうまみをいかすことで料理をさらにおいしく、減塩効果も期待できます。

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。