令和7年度

パクパク新聞

春江坂井
学校給食センター

「お酢」パワーで元気に！

夏バテも
ふき飛ばそう！

お酢は、酸味を加え、さわやかな味にする調味料です。
食べ物の味つけのほか、健康にもよい働きをします。

体のつかれをとる！

お酢の成分が、体のつかれやだるさをとることに働きます。

食欲アップ！

すっぱいものを食べると、だ液と胃液が出ます。そのことが、食欲を高め、さらに消化吸収を助けます。

～いろいろな料理でおいしくとろう～

1・3・4日

サラダ

5日

きゅうりの中華あえ

2日

なんばんづけ

酢のもの

もずく酢

マリネ

ちらしずし

ほかにも、こんな効果が・・・

★お肉や魚をやわらかくする
★殺菌力が強く、菌の繁殖をおさえる

さっぱり煮

ピクルス

パクパク新聞

令和7年度

春江坂井
学校給食センター

11日（木）　～省塩こんだて～

「**省塩**」とは、食事からとる食塩の量を減らすこと。「減塩」と同じ意味。

おいしく、食塩を減らすために、
こんなことをしてみました！

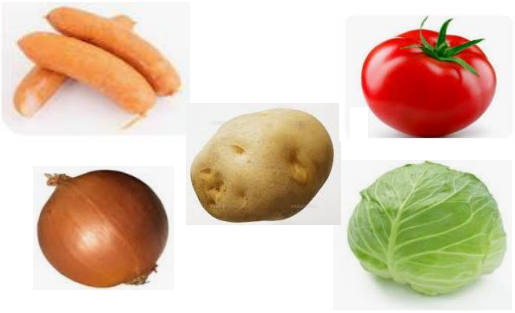
工夫①　とりのから揚げ

「に〇に〇」の
香りをプラス！

ニンニク：チューブ

工夫②　ミネストローネ

うまみを多くふくむ食材を
たっぷり使う



福井県民は、
適正量より多く
とっているのです。

そこで！

～食塩のとりすぎを防ぐために～

福井県では・・・

ふくい省塩プロジェクト

坂井市では・・・

へるしお（減塩）
健康さかい大作戦

給食では・・・

省塩（しょうえん）こんだて

に、取り組んでいます！

令和7年度

パクパク新聞

春江坂井
学校給食センター

19日（金）

ふるさとこんだて

福井に昔から伝わる料理　～ぼっかけ汁～

「ぼっかけ」は、たっぷりのささがきごぼうと、にんじん、厚揚げ、糸こんにゃくなどをだしで煮込み、しょうゆで味つけしたものです。坂井町上兵庫地区では、結婚披露宴の最後にもふるまわれるそうです。

～名前の由来～

その①

炊きたてのご飯にアツアツの汁をぶっかけて食べるから。

その②

おいしすぎて、帰ろうとしたお客さんをぼっかけて（追いかけて）引きとめるほどだったから。

この日に使う“地場産物”

さかい しさん
坂井市産

こめ（あきさかり）

さかい しさん
坂井市産

だいず

コシヒカリとの違い、わかりますか？

さかい しさん
坂井市産

ねぎ

うめぼし