

# 越前町学校給食カレンダー

## ふるさと献立 しあわせ元気給食



【3月の給食目標】

一年間の反省をしましょう

3月21日

<p><b>【献立名】</b></p> <p>ごはん 牛乳 玄米みそ汁 ハタハタフライ 塩麴ドレッシングサラダ</p>	<p><b>【献立について】</b></p> <p>みなさんは、「腹八分目」という言葉を聞いたことはありますか。これは、お腹いっぱいになるまで食べ続けるのではなく、「もう少し食べたいな」と思うくらいで止めたほうが、健康のためによいということです。これによく似た言葉に「腹も身の内」という言葉もあります。給食では、盛り付けられた分だけは、残さず食べることになっていますね。ちょっと足りないなと感じる人もいるかもしれませんが、よくかんで、おかずとごはんを交互に食べるなどよく味わっていただきますよう。</p>
	<p style="text-align: center;">けんこうのために</p> <h2 style="text-align: center;">腹八分目</h2>

<p><b>【使用予定地場産物】</b></p>	<p>米      ハタハタ      塩麴      玄米みそ うすあげ      ねぎ</p>
--------------------------	---

<p><b>【クイズ】</b></p> <p>今日は「はたはた」についての○×クイズです。 はたはたには、うろこがある。</p> <p>○か×か</p>	<p><b>【解説】</b></p> <p>はたはたは、うろこがなく食べやすい魚の一つです。 はたはたは、卵を産む時と赤ちゃんの時をのぞいて海の底に棲んでいて、「スイミー」のような群れをなす魚です。 いつもは、から揚げにしてまるごと食べるハタハタですが、今日は大きめなハタハタをひらいてフライにしてあるそうです。いつもとは違ったハタハタを味わってみましょう。</p> <p style="text-align: right;"><b>【こたえ】</b> ×</p>
--	--

# ハタハタと漁の様子



ハタハタが海の底にひそんでいる様子がわかりますね。漁が終わってから、人の手で選別されます。

はたはたの様子を見てみましょう

男鹿漁港のホームページより 砂に隠れるハタハタ