

越前町学校給食カレンダー

ふるさと献立の日



【6月の給食目標】手をきれいに洗いましょう

6月8日

<p>【献立名】</p> <p>えんどうわかめごはん 牛乳 まいたけのみそ汁 メギスのお好み揚げ いんげんのごまよごし</p>	<p>【献立について】</p> <p>みなさんは、石塚左玄という人を知っていますか。「食育」という言葉を日本で初めて使ったとされる、福井県生まれのお医者様です。</p> <p>石塚左玄は、食べ物が健康なからだをつくり、食べ物をまるごと食べることで高い栄養価が得られるという、「一物全体食」を唱えました。魚は頭を落としただけのメギスです。骨を強くするカルシウムの含まれている骨もしっぽもよくかんで、まるごと食べましょう。</p>
<p>【盛りつけ図】</p>	<p>石塚 左玄</p>

【使用予定地場産物】 こめ
米

<p>【クイズ】</p> <p>今日は「えんどう豆」についてのクイズです。</p> <p>えんどう豆は、今が旬の野菜です。</p> <p>最も多く生産されている県はどこでしょう。</p> <p>① 福井県 ② 和歌山県 ③ 鹿児島県</p>	<p>【解説】</p> <p>和歌山県では、日本のさやえんどうの半分以上を生産しています。</p> <p>今日のさやえんどうは、越前町産です。</p> <p>昨日、さやむきをして取り出した新鮮なえんどう豆を、米といっしょに炊き上げました。</p> <p style="text-align: right;">【こたえ】 ②</p>
---	---

☆作ってみましょう☆

えんどうごはん

<材料(約5人分)>

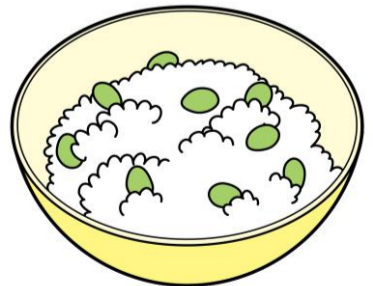
- | | |
|-------|-------------|
| 米 | 300g |
| えんどう豆 | 70g(むいた状態で) |
| 食塩 | 小さじ1/2杯 |
| 酒 | 小さじ1杯 |
| だし昆布 | 適量 |

<作り方>

- ① 米を洗って、既定の水につけておく。
- ② 米の水から、酒の分(小さじ1杯)の水を減らして、酒と食塩を加えて混ぜる。
- ③ ②にえんどう豆とだし昆布をのせて炊飯する。
- ④ ご飯が炊けたら出来上がり。
お好みで、だし昆布を細かく刻んで混ぜてもおいしい。

えんどう豆は、さやつきのものがおすすめです。さやから出して空気に触れさせておくと薄皮がたかくなってしまいますので、さやから出したらすぐに、塩少々を入れたたっぷりのお湯でゆでて、冷水に取って冷ましてから調理しましょう。

えんどう豆は、グリーンピースという名前でも売られているよ。タンパク質、食物繊維もたっぷりです。



※各センターによって味付け・食材等が異なる場合があります。
※分量は正味重量です。また、作りやすい分量に改良してある場合があります。