

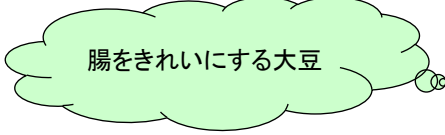

越前町学校給食カレンダー

海土里ちゃん献立




【1月の給食目標】 食事のマナーに気をつけて食べましょう

1月 23 日

<p>【献立名】 有機玄米ごはん 牛乳 のっぺい汁 さわらフライ キャベツのひじきあえ ミントマト</p>	<p>【献立について】 日本独特の調味料「みそ」の主な原料は、畑の肉といわれる大豆と米です。米のかわりに麦で作る場合もありますが、これらに麹菌というカビをつけ、その麹菌の「発酵」という力で、大豆のたんぱく質をさらに細かなアミノ酸に変えています。この時にみそ独特のうまみと味や香りが生まれてきます。 日本人は昔から、肉類を多く食べる習慣はなくても、たんぱく質の豊富な大豆をいろいろな食品に加工して食べることで、体をつくり健康を保っていたのです。みそに含まれるアミノ酸には、胃ガンを予防する効果もあるとされています。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: right;">  </div>
--	---

<p>【使用予定地場産物】</p>	<p>米 ゆうぎんまい うすあげ とうふ さわら だいこん さといも こまつな</p>
--------------------------	--

<p>【クイズ】 今日、「だし」についてのクイズです。 給食では、すまし汁の時に昆布とかつお節でだしをとります。 昆布とかつお節の2つでだしをとるとうま味は1つだけでとるよりも何倍になるでしょうか？ ① 2倍 ② 3倍 ③ 7倍</p>	<p>【解説】 昆布とかつお節でとることであま味は、 1 + 1 = 「2」ではなく、「7」や「8」にもなるそうです。 素材の味をいかしたうす味の食事に慣れていつまでも健康でいたいですね。</p>	 <p>【こたえ】 ③</p>
---	--	---

黄色の食べ物
 エネルギーのもとになるもの
 「食べると体や頭を動かす力になるよ」
 米、小麦、大豆、卵、肉類、魚類、油類
 (エネルギーのもとになる)
 豆、小麦、大豆、卵、肉類、魚類、油類
 (骨や筋肉などをつくる、エネルギーのもとになる)

緑の食べ物
 体の調子をととのえるもの
 「食べると病気になるにくくなるよ」
 緑黄色野菜(ビタミン)、(皮やぬいまくの皮を剥ける、緑の葉子をととのえる)
 豆、小麦、大豆、卵、肉類、魚類、油類
 (骨・歯を作る、体の調子をととのえる)

赤の食べ物
 体をつくるもとになるもの
 「食べると体が大きくなるよ」
 肉類、魚類、大豆、大豆製品(けんちん汁)……
 (骨・歯を作る、体の調子をととのえる)

食べ物は体の中での働きがそれぞれ違うから、いろいろな食べ物をバランスよく食べよう。

食べ物の働きを知ろう！

食べ物は働きによって3つのグループに分けられます。しっかりと覚えて色々な食べ物をバランスよく食べましょう。