

# 越前町学校給食カレンダー

## 海土里ちゃん献立の日



【7月の給食目標】後片付けをしっかりとしましょう

7月10日

<p><b>【献立名】</b>          有機玄米ごはん          牛乳          レタスとベーコンのスープ          メギスのフライ          ピーマンのマヨソテー</p>	<p><b>【献立について】</b>          今日は、海土里ちゃん献立の日です。今月の越前町の地場産物は、ピーマンです。ピーマンは苦みがありますが、歯ごたえのよい食材です。そこで、今日は、味の表現についてお話します。昔、料理の鉄人という番組がありました。出演者は、腕ききの料理人の料理を味わいながら、例えば、トマトを使った煮こみ料理なら、「トマトがあまりです。ただ、甘いだけではない、甘さの後にくる酸味のバランスがとてもいい。この甘みと酸味があるおかげでしょうか。味に深みをもたらしています。」という具合です。          みなさんも、みどりちゃん献立の日に、何か感じた味や歯触りについて表現しあってみてはいかがでしょうか。</p>
<p><b>【盛りつけ図】</b></p>	
<p><b>【使用予定地場産物】</b> 米 げんまい とうふ さわら たまねぎ ピーマン</p>	
<p><b>【〇×クイズ】</b>          今日は「夏野菜」についての〇×クイズです。          夏野菜は、暑い季節にとれるため水分量が比較的小さい。          だから、夏野菜を食べても体の熱を下げることはできない。          ○か×か？</p>	<p><b>【解説】</b>          夏の太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンやミネラルがいっぱいです。水分も多く、「食べる水分補給」にもなり、体を冷やす効果もあります。          今日のカレンダーには、夏野菜の花がたくさんついています。野菜の花、いくつかわかるかな。チャレンジしてみましょう。</p> <p style="text-align: right;"><b>【こたえ】</b> ×</p>

## 夏野菜の花

### 花あてチャレンジ！

●と●を結んでみよう。出来るかな？

・とうもろこし

・にんじん

・ピーマン

・なす

・キャベツ

・さやいんげん

・じゃがいも



答え ①とうもろこし ②ピーマン ③にんじん ④なす ⑤じゃがいも ⑥キャベツ ⑦さやいんげん