


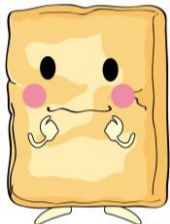



越前町学校給食力レンダ

ふるさと献立



【12月の給食目標】正しい姿勢でよくかんで食べましょう。

12月13日

<p>【献立名】</p> <p>さといもごはん 牛乳 打ち豆のみそ汁 さばのみぞれ煮 ほうれんそうのおひたし</p> 	<p>【献立について】</p> <p>今日のさといもごはんの中には油揚げが入っています。油揚げは、大豆から作られるので大豆製品といえます。大豆製品には、豆腐やきなこやみそなどがあり、主に体を作るたんぱく質が豊富に含まれています。さらに、ごはん大豆や大豆製品を合わせて食べることで、そのたんぱく質は、牛肉に負けないくらい高い栄養価となります。福井県は、日本で一番油揚げを多く食べている県民です。また、学校給食で、子どもたちがごはんを最も多く食べています。このような福井県の食生活は、健康長寿の秘訣とも言われています。</p>  <p>健康長寿の福井県!</p>  <p>健康長寿の福井</p>
<p>【使用予定地場産物】</p>	<p>こめ うちまめ あつあげ うすあげ みそ さといも ほうれんそう ねぎ はくさい</p>
<p>【クイズ】</p> <p>今日は「ほうれん草」についてのクイズです。 冬が旬のほうれん草ですが、 どちらが正しいゆで方でしょう？</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 水から弱火でゆでる ② 沸騰したお湯に入れてゆでる 	<p>【解説】</p> <p>ほうれん草は、たっぷりの沸騰したお湯に塩を入れ、根の方から強火でゆで、すぐに水で冷やすと色よく仕上がります。</p>  <p>【こたえ】 ②</p>

きちんと手を洗おう!

「手を洗う」といったら、手のひらだけを、水だけでちょっと洗って終わりにしていませんか？
食事のときは、指先でパンをちぎったり、つまんだりして食べることがあります。
指先やつめには細菌がたくさん付いていますから、せっけんでしっかり洗ってから食べましょう。



●しわ ●指先(つめ)

手のひらを指先で洗う



●指の間

指を交差させて洗う



●手首のよごれ

手首をクルクル洗う

★よく注意して洗ってください

みんなの手洗い
ダイジョウブ?