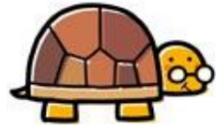


# 越前町学校給食力レンダ

## ふるさと献立



【9月の給食目標】 箸の持ち方に気をつけて食事をしましょう

9月3日

<p><b>【献立名】</b></p> <p>油揚げごはん 牛乳 えのきのすまし汁 五目卵焼き 金糸瓜の酢のもの ミニトマト</p>	<p><b>【献立について】</b></p> <p>今日は「ふるさと献立の日」です。 油揚げごはんは、福井県全域で昔から食べられている伝承料理の一つです。福井県の伝承料理には、大豆や油揚げのような大豆製品や小豆、切り干し大根、干しいたけ、ひじき、昆布、青菜、ごまなどをふんだんに使った料理が多くあります。このような食品には、現代の食生活に不足しがちなカルシウムやマグネシウム、亜鉛といったミネラル類とさらに食物せんいを補うことができます。日本の中でも健康で長生きする人の多い福井県。その食文化を代々伝えていくことが大切ですね。</p> <p><b>でんしょうりょうり 伝承料理</b></p>
--	--

**【使用地場産物】** こめ きんしうり きゅうり  
うすあげ ほしいたけ とうふ たまねぎ えのきだけ

<p><b>【クイズ】</b></p> <p>今日は「金糸瓜」についてのクイズです。 金糸瓜は別名何と呼ばれているでしょう。</p>  <p>① うどんかぼちゃ ② そうめんかぼちゃ ③ ラーメンかぼちゃ</p>	<p><b>【解説】</b></p> <p>金糸瓜は別名「そうめんかぼちゃ」と呼ばれています。 水からゆでて20分くらいたってから水につけると、実がほぐれてそうめん状になることから、その名がついたそうです。 少し変わった野菜ですね。</p> <p><b>【こたえ】 ②</b></p>
---	--

**☆作ってみましょう☆**

**金糸瓜の酢のもの**

<材料(約5人分)>

春雨	30g	A	しょうゆ	大さじ1
きゅうり	中1本		砂糖	大さじ1
金糸瓜(正味)	60g		酢	大さじ2
白いりごま	大さじ1		塩	少々

<作り方>

- 金糸瓜は輪切りにして、水から約20分間茹でて冷水で冷やす。
- 金糸瓜の金糸部分を取り出し、食べやすい長さに切りそろえる。
- きゅうりは斜めにスライスしてから、長めの細切りにする。
- Aの調味料を混ぜ合わせておいて、食べる直前に①②と和え、白いりごまをふって出来上がり。



ゆでたウリの中からあら不思議。糸状のものがスルスル出てきましたよ。

※ 金糸瓜はウリといっても、かぼちゃの仲間です。見た目に涼しく、残暑きびしい時の食欲アップメニューです。

※ 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。