

# 越前町学校給食カレンダー

## ふるさと献立



# 11月10日

【11月の給食目標】

感謝して食べましょう

### 【献立名】

茶めし  
牛乳  
かぶのみそ汁  
笹がれのからあげ  
たくわんあえ  
菊花みかん

### 【献立について】

今日はふるさと献立の日です。今日の献立にある茶飯は、報恩講や法事などで出されることもあるごちそうの一つです。

茶飯は、奈良の東大寺・興福寺などで始められた「なら茶飯」が発祥とされています。給食では、お茶をわかして水の代わりに使い、お米に炒った大豆を入れて炊き上げました。地域によっては、大豆ではなく、炊き上がったごはんに、甘く煮た金時豆を混ぜ合わせたものを茶飯として代々伝わっています。今日の茶飯は、番茶と炒った大豆の香ばしさを楽しんでくださいね。



### 【使用地場産物】

米 ささがれい だいず あつあげ みそ  
じゃがいも かぶ ねぎ たくあん こまつな もち米

### 【クイズ】

今日は、ごはんについてのクイズです。  
ごはんをよく噛むとあまくなるのはなぜでしょう。

- ① 米粒に砂糖がついているから。
- ② 米粒にある小さな甘いカプセルがあるから。
- ③ よく噛むことで、あまい糖に変わるから。

### 【解説】

だ液のおかげで、ごはんは甘くおいしく変身します。  
米や麦、イモ類の主成分はデンプンですが、デンプンには味がありません。  
食物をよく噛むことで、デンプンがあまい糖に変わります。

【こたえ】 ③

## ☆作ってみましょう☆

### <材料(約5人分)>

米	250g
もち米	50g(米ともち米合わせて2合)
豆入番茶	2g
水	380ml
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	7.5ml
きんとき豆	25g

### <作り方>

- ① 豆入り番茶は事前に煮出して冷ましておく。
- ② もち米は前日から浸水する。
- ③ 米、②のもち米、①の豆入番茶、しょうゆ、酒を入れて炊く。
- ④ 炊き上がったごはんにきんとき豆を混ぜてできあがり。

## 茶飯



茶飯は、報恩講や法事などで出されることもあるごちそうの一つです。

茶飯は、奈良の東大寺・興福寺などで始められた「なら茶飯」が発祥とされています。給食では、番茶をわかして水の代わりにお米と炊き上げました。炊き上がったごはんに甘く煮た金時豆を混ぜ合わせています。番茶の香ばしさと金時豆の甘さのコンビネーションを楽しんでくださいね。

※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。