



越前町学校給食カレンダー



ふるさと献立


【10月の給食目標】 好き、きらいをしないで食べましょう

10月19日

<p>【献立名】</p> <p>むぎ 麦ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく に 豚肉のおろし煮</p> <p>だいこん ぼ 大根葉のおあえ</p> <p>まめ しん 豆っこ新ちゃん</p>	<p>【献立について】</p> <p>さて、みなさんは、石塚左玄という人を知っていますか。 日本で初めて「食育」という言葉を唱えた福井県の偉人です。 左玄先生は、本や各地での講演会の中で、「なるべく野菜類の皮は除かないようにするとよい」と唱えています。 栄養は食べ物的一部分にあるのではなく食べ物全体にあるからなるべくそのままを丸ごと食べるのが体によいといいました。できるだけ自然のまま、皮をむかずに食べるということです。</p> <p>今日の献立の 豚肉のおろし煮には大根の根の部分 おあえには大根の葉の部分を使って まるごと食べることができます。</p> <p style="text-align: right;">いちぶつぜんたいしょく 一物全体食</p> 
	

【使用予定地場産物】 米 みそ 大豆 きなこ
おおむぎ はくさい だいこん だいこんば こまつな

<p>【クイズ】</p> <p>今日は「大豆」についてのクイズです。 大豆を未成熟なうちに収穫したものは次のうちどれでしょうか。</p> <p>① ひよこ豆 ② 小豆 ③ 枝豆</p> 	<p>【解説】</p> <p>「枝豆」は未成熟な大豆を収穫したものです。 大豆は、成熟することでたんぱく質やカルシウム、鉄分が豊富な食品へ変化します。</p>  <p style="text-align: right;">【こたえ】 ③</p>
---	--

<p>↓漢字4文字</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div> </div> <p>↓ひらがな7文字</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div> </div>		<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">食育チャレンジコーナー</p> <p>みなさんは、この写真の方を知っていますか？日本で最初に「食育」の大切さを唱えた福井県のお医者さんです。</p>
---	--	--

こたえ：石塚 左玄 (いしづか さげん)