

越前町学校給食カレンダー

海土里ちゃん献立



【2月の給食目標】 協力して時間内に配膳しましょう

2月18日

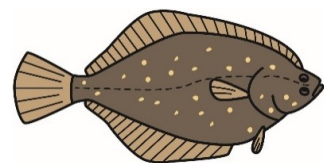
【献立名】

古代米ごはん
牛乳
ご汁
かれいと山芋のもちもち焼き
煮びたし



【献立について】

今日は「みどりちゃん献立」です。紹介する地場産物は「越前がれい」です。越前がれいとは、越前の港で水揚げされるアカガレイのことです。目のない白い面が、血がにじんだように赤くなることから「赤ガレイ」と呼ばれています。水深150m～500mの海底に生息していて、そこびき網漁で水揚げされます。大きさは、30～40センチで、越前海岸沖では、9月から水揚げされます。特に11月～2月は、雌はお腹に卵を持っていてとてもおいしい時期です。今日は山芋をすりおろして、かれいの上にかけてオーブンで焼きました。山芋が入っているので、もちもちした食感になっています。味わっていただきます。



【使用地場産物】

米 古代米 だいず あつあげ にんじん だいこん はくさい ねぎ みそ
かれい こまつな キャベツ

【クイズ】

今日は、ご汁についてのクイズです。
「呉」は、何をすりつぶしたものをいうでしょうか？

- ① ごはん
- ② 大豆
- ③ ごぼう

【解説】

大豆を一晩水に浸してすりつぶしたものを「呉」といい、それをみそ汁に溶かしたものをご汁といいます。

ご汁は、福井県の郷土料理です。

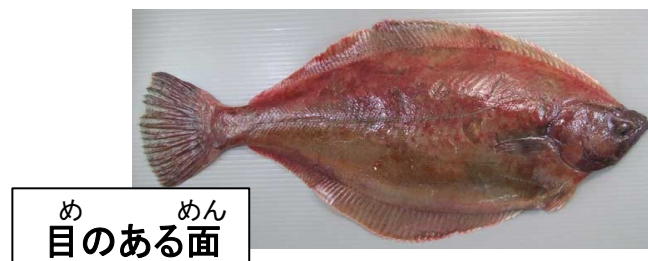


【こたえ】 ②

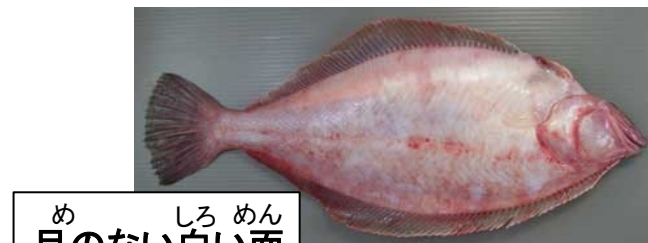
カレイは、高たんぱく、低カロリーヘルシー食材です。あっさりしたきめ細かい白身で消化が良いため、赤ちゃんでも食べることができます。「えんがわ」と呼ばれる部分には、コラーゲンが豊富に含まれています。他にも、ビタミンB1、B2、D、リンなども豊富に含まれているので、疲れにくく身体を健康にする効果があります。



福井県では、越前がれいの中でも9月～11月にとれる800g以上の雌のみを厳選して「極」と認定することになりました！！



め めん
目のある面



め しろ めん
目のない白い面



「越前がれい」おいしいよ！