



# 越前町学校給食カレンダー

## 海土里ちゃん献立



【1月の給食目標】 食事のマナーに気をつけて食べましょう

# 1月19日

<p><b>【献立名】</b> 減量ひきわり大豆入りなめし牛乳 かやくうどん 甘えびのかきあげ 青菜のおひたし ミニトマト</p> 	<p><b>【献立について】</b> 今日は、海土里ちゃん献立の日です。今日、紹介する地場産物は「甘えび」です。 甘えびは一年を通して福井県で漁獲されますが、冬は甘えびと越前がにの両方を堪能できるまさに贅沢なシーズンです。新鮮な甘えびは、ぷりぷりとした歯ごたえが特徴で、そのまま刺身で食べることや寿司のネタとして人気があります。 また、甘えびの殻には、病気から身体を守ってくれる「キチン質」や骨を丈夫にする「カルシウム」がたくさん含まれています。今日は、殻つきの甘えびを福井県産のさつまいもなどと合わせてかきあげにしています。天ぷらうどんにして、よくかんでいただきます。</p> 
<p><b>【使用地場産物】</b></p>	<p>米 ひきわり大豆 うすあげ ねぎ ほしいたけ こまつな はくさい にんじん あまえび さつまいも</p>
<p><b>【クイズ】</b> 今日は、甘えびについてのクイズです。 甘えびは、5歳前後でメスに変身する。 ○か×か？</p>	<p><b>【解説】</b> 甘えびは、ふ化したあとオスになり、5歳前後でメスに変身します。 卵をたくさん抱いて長い期間生きるには、ある程度大きく強く成長した体が適しているためだと言われているそうです。</p> <p style="text-align: right;"><b>【こたえ】</b> ○</p>

「いただきます」のあいさつが終わりました。さあ、今からはしを持ちあげます。

下の絵の順番にそって、持ってみましょう。左手で箸を持つ人は、はしの向きを変えてから持ってみましょう。



1 みぎて はしをとる

2 そのまま箸を持ち上げる

3 ひだりて はしを受け



4 お箸の下で両手をそろえる



5 お箸を右方向に滑らせる



6 お箸を正しく持つ

はしの美しい持ち方をチェックしましょう。

食育チャレンジにトライ!

