



# 越前町学校給食カレンダー

## ふるさと献立の日



【6月の給食目標】手をきれいに洗いましょう

# 6月9日

<p><b>【献立名】</b></p> <p>ごはん 牛乳 生わかめ入りうち豆のみそ汁 福井県産チキンのソースカツ キャベツのあえもの 梅ゼリー</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。</p> <p>みなさんは、給食で食べる汁ものや煮物などの味を、家で食べる食事に比べて、うすいと感じますか、同じですか、それとも濃いのですか。日本人は、以前から世界の他の国々の人に比べ、塩分をとりすぎると言われてきました。熱中症予防で塩分は大切ですが、とりすぎは健康を害することが分かっています。そこで、給食では旬のおいしい食材とだしをきかせ、しょうゆや塩の量を減らしてもおいしくたべられるように工夫しています。味わっていただきましょう。</p>
<p><b>【使用地場産物】</b></p>	<p>米 あつあげ うちまめ みそ 生わかめ じゃがいも たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー キャベツ 梅</p>
<p><b>【クイズ】</b></p> <p>今日は「わかめ」についての○×クイズです。</p> <p>わかめは、海の中でも緑色である。</p> <p>○か×か。</p>	<p><b>【解説】</b></p> <p>わかめには、緑色の色素と茶色の色素が共存しており、海の中では、褐色をしています。</p> <p>わかめに熱湯をかけると緑色になるのは、赤色の色素が黄色に変わるからです。</p>  <p style="text-align: right;"><b>【こたえ】</b> ×</p>

うち豆とは、大豆を水に漬けて戻したものを石うすの上  
にのせて木づちでつぶしたものです。



大豆をうち豆にすることで食べやすくなるとともに、  
火のおりが早く、使いやすいのでいろいろな料理  
に使われます。

福井県の郷土料理「うち豆のみそ汁」