


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】正しい姿勢でよくかんで食べましょう。

6月21日

<p>【献立名】</p> <p>古代米ごはん 牛乳 まいたけとうち豆のみそ汁 かれのい山芋入りもちもち焼き 五目きんぴら</p> 	<p>【献立について】</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>【使用地場産物】</p>	<p>米 こだいまい こめこ かれい あつあげ うちまめ みそ にんじん こまつな ねぎ だいこん たまねぎ ごぼう まいたけ</p>
<p>【クイズ】</p> <p>今日は「まいたけ」についてのクイズです。</p> <p>舞茸は、福井県の特産品の一つである。</p> <p>○か×か。</p>	<p>【解説】</p> <p>きのこの王様と言われる舞茸は、標高1000メートル余りの深山に自生する幻のきのこで、運よく発見できれば舞うほどに喜んだことからその名がつけられたともいわれているそうです。</p> <p>今はそのおいしさの特産品として広めようと昭和63年頃から大野市で人工栽培が始められました。</p> <p style="text-align: right;">【こたえ】 ○</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、火のとおりが早く、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」