

# 越前町学校給食カレンダー

## 海士里ちゃん献立の日



【5月の給食目標】身なりに気をつけて配膳しましょう

5月23日

<p><b>【献立名】</b></p> <p>エリンギ入り山菜ごはん 牛乳 打ち豆のみそ汁 アジフライ 小松菜の煮びたし</p>	<p><b>【献立について】</b></p> <p>今日は地場産食材たっぷりの「海士里ちゃん献立」の日です。今月の地場産物は「エリンギ」です。5月は、山菜の豊富な季節です。山菜には独特の香や苦みがありますが、春を感じるおいしい食材です。今日のごはんは、山菜の他に宮崎地区で栽培されているエリンギも入れた炊き込みごはん、越前町産のアジをフライにしたものと煮浸し・汁物にも越前町産の豆や野菜をいれてあります。成長期のみなさんには旬の野菜をモリモリ食べてほしいと思っています。</p>
--	---



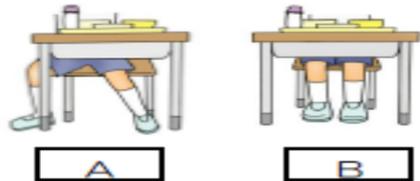
<p><b>【使用予定地場産物】</b> 米 あじ とうふ うちまめ こまつな エリンギ たけのこ</p>
---

<p><b>【クイズ】</b></p> <p>今日は地元産の食材にかんするクイズです。今日のように地元でとれたものをその地域の人が食べることをなんとよぶのでしょうか。</p> <p>①地元愛消費 ②地産地消 ③地域消費</p>	<p><b>【解説】</b></p> <p>地域の産物を地元で消費する。という頭の漢字をつなぎあわせて地産地消とよんでいます。</p> <p> </p> <p><b>【こたえ】</b> ②</p>
---	--

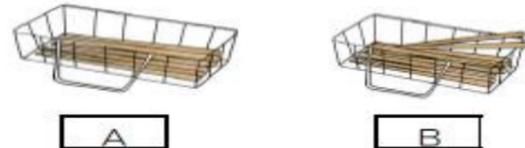
### マナーの食育チャレンジ!

正しい食事のマナーについて考えましょう。  
どちらの方が正しいか、クラスみんなで考えてみましょう。

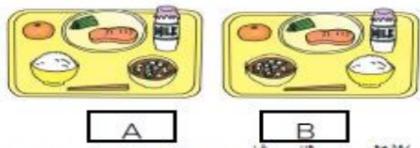
#### 問題1 食べている時の足



#### 問題2 はしの片づけ方



#### 問題3 食器のならべ方



ヒント：ごはんのみそ汁の位置に注目してきましょう。

#### 問題4 食べている時のしせい



問題1: B 問題2: A 問題3: B 問題4: A

### ☆作ってみましょう☆

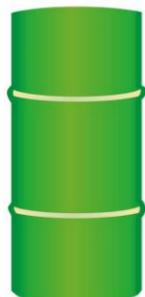
#### たけのこごはん

**<材料(約5人分)>**

米	3合	薄揚げ	60g
酒	大さじ1	たけのこ	130g
しょうゆ	大さじ2弱	にんじん	30g
		炒め油	適量
		砂糖	小さじ4
		酒	小さじ1
		しょうゆ	大さじ1強

**<作り方>**

- 米を洗い適量の水を入れ30分以上置く。米を炊く時に、大さじ3杯程度水を捨て、酒としょうゆを加え軽く混ぜてから炊く。
- 薄揚げ・たけのこ・にんじんは、小さめの短冊切りにする。
- なべを温め、油をひき、②を炒め煮にする。
- 炊き上がったご飯と③を混ぜ合わせて完成。



たけのこは、とても成長が早い食べ物です。掘るのが遅れると苦味が出てきて、ついには、竹になり食べられなくなります。漢字の「旬(しゅん)」に竹冠で「筍(たけのこ)」。まさに旬を食べています。

学校では、ご飯と具を別々に味付けして混ぜ合わせています。家庭で作る場合には、ご飯と具と一緒に炊いてもおいしく仕上がります。

※各センターによって味付け・食材等が異なる場合があります。※分量は正味重量です。また、作りやすい分量に改良してある場合があります。