

越前町学校給食カレンダー



まるごと&海土里ちゃん献立

【9月の給食目標】

箸の持ち方に気をつけて食事をしましょう

9月28日

【献立名】

丸麦ごはん
牛乳
さつまいもの玄米みそ汁
ピーマンの肉詰めフライ
きゅうりのハリハリ漬け



【献立について】

今日は「まるごと献立、そして海土里ちゃん献立の日」です。
食育の祖 石塚左玄先生は、食べ物を丸ごと全部食べることが健康によいという『一物全体食』という訓えを唱えました。命あった食べ物を残さずいただくことはもちろん栄養的にもすぐれています。ピーマン肉詰めフライは、越前町の特産物「ニューピー」を使っています。ニューピーは普通のピーマンよりも苦みが少なく優しい味です。そして、さつまいももきれいに洗って皮をむかずにまるごと使っています。野菜の皮にも栄養はあるので、きれいに洗って皮をむかずに食べるのも健康にいいですね。
味わっていただきます。

いちぶつぜんたいしょく
一物全体食

【使用予定地場産物】

こめ まるむぎ みそ ピーマン たまねぎ きゅうり

【クイズ】

今日は「海土里ちゃん」についての○×クイズです。
地場食材をみなさんに紹介してくれる
海土里ちゃんの洋服は、季節によって変わる。
○か×か？

【解説】

地場食材をみなさんに紹介してくれる海土里ちゃんは、春夏秋冬で着る洋服が変わります。
夏には、ピーマンやトビウオなどのマスコットをつけているかわいい女の子です。

【こたえ】 ○



○日本で初めて「食育」という言葉を使ったのは、私です。
○「食べ物はどこも捨てずに」、丸ごと全部食べると体に良

い し づ か

さ げ ん

今日は、まるごと献立の日です。食べ物を丸ごと全部食べると体に良いと言ったこの方は誰でしょう？

食育ちゃんペンギンフライ！