

# 越前町学校給食カレンダー

## 海土里ちゃん献立の日



【6月の給食目標】手をきれいに洗いましょう

# 6月12日

<p><b>【献立名】</b>          有機玄米ごはん          牛乳          生わかめと打ち豆のみそ汁          カレイの唐揚げ          きゅうりの香りづけ</p>	<p><b>【献立について】</b>          今日は、海土里ちゃん献立です。          今月の旬の食材は「生わかめ」です。みどりちゃんが地場産ポスターで紹介しているので、後で見てくださいね。          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かかせ、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>【盛りつけ図】</b></p> <p>香りづけ / カレイのから揚げ          ごはん / みそ汁</p>	<p>あつくなってきたので、なつふくにころもがえしたみどりです☆</p>
<p><b>【使用予定地場産物】</b></p> <p>米 玄米 わかめ うち豆 あつあげ ねぎ みそ          かれい きゅうり</p>	
<p><b>【クイズ】</b>          私は、誰でしょう。          私は</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 果物の色の変化を防ぐことができます</li> <li>② 梅干しを作る時に使います</li> <li>③ 海の水を使って作られます</li> <li>④ 色は白です</li> </ol>	<p><b>【解説】</b>          塩には、体に害を与えるカビや細菌を殺菌するはたらきがあります。そして、体の中に含まれる成分でもあり、とりすぎはよくないですが人にはかかすことができないものです。</p> <p><b>【こたえ】</b> 塩</p>

①



②



③



④



きゅうりの花についてのクイズです。  
 きゅうりの花は4つのうちどれでしょうか？

**食育チャレンジに挑戦!!**

今から旬をむかえるきゅうり。  
 暑い夏を乗り切るのにぴったりな、水分豊富なきゅうりです。  
 今日は、香りづけにしてあります。シャキシャキ感を楽しんでください。