

越前町学校給食力レンダー

海土里ちゃん献立 福井県応援献立



10月16日

【10月の給食目標】好き、きれいしないで食べましょう

【献立名】

古代米ごはん
牛乳
とうがんのすまし汁
さわらの黄金焼き
白菜の煮びたし
みかん



【献立について】

今日は海土里ちゃん献立の日です。そして、第5回目の福井県応援献立でもあります。スペシャルな特産品は「さわら」です。

さらにスペシャルな食品として、糸生小学校の3、4年生が、小倉地区の方々と収穫して下さった古代米の新米です。食べるともちもちとした食感があるので、昔の人は、お祝い事の時にも食べていたようです。自然の恵といういろいろな人々への感謝の心を大切に、五感を使って味わって食べましょう。

さて、次の福井県応援献立では、どんなスペシャルな特産品が登場するでしょうか、楽しみにしててくださいね。



【使用予定地場産物】

米 古代米
さわら とうふ とうがん ほししいたけ ねぎ こまつな

【クイズ】

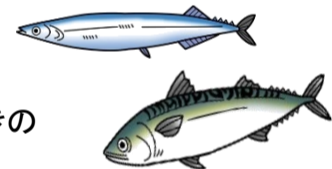
今日は「魚」についてのクイズです。
魚には、肉にないすごい力の油があります。
次のうちどれでしょう？

- ① DDT
- ② PPE
- ③ EPA



【解説】

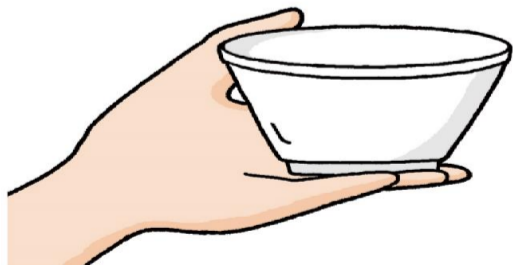
魚には、血管の病気を予防してくれる働きのあるEPA（エイコサ・ペンタ・エン酸）や脳細胞に良い働きのあるDHA（ドコサ・ヘキサ・エン酸）が含まれています。特にサバやイワシ、サンマなど、背の青い魚に多く含まれています。



【こたえ】 ③

給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に持って食べよう



好ききれいをしないで食べよう



口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう



食べている途中で立ち歩かないようにしましょう



食事中にきたない話はやめよう



よくかんで楽しく食べよう

