



越前町学校給食カレンダー

ふるさと献立の日

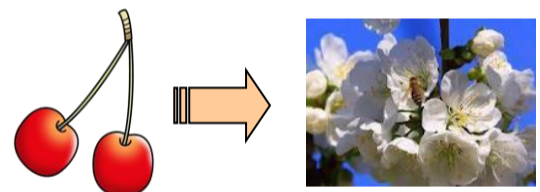


【6月の給食目標】手をきれいに洗いましょう

6月18日

<p>【献立名】</p> <p>あぶらあげごはん 牛乳 きのこのすまし汁 まだいのフライ わかめときゅうりの酢のもの さくらんぼゼリー</p> 	<p>【献立について】</p>  <p>みなさんは、朝ごはんは毎日食べていますか。主食は、ごはん派ですか、パン派ですか。東北大学の川島隆太教授がこんな研究を発表しています。宮城県仙台市の幼稚園児から大学生を対象に、MRIという装置を使って、脳の体積を計測した結果です。それによると、朝ごはんには、ごはんを食べる人の方がパンを食べる人よりも、脳の脳皮質の厚みが厚い。つまり「脳そのものの成長がよかった。」ということです。さらに、中学生から大学生になると、その差が明らかに開いてきたといえます。朝ごはんには、ごはんがおすすめです。</p> <p style="text-align: right;">「ごはん派」がいい!</p>
---	---

<p>【使用地場産物】</p>	<p>こめ まだい あつあげ とうふ えのきだけ ほししいたけ ねぎ きゅうり</p>
------------------------	---

<p>【クイズ】</p> <p>私は誰でしょうクイズです。 私は、バラ科の食べ物です。 小さくて赤い丸い実を食べます。私は、誰？</p> <ol style="list-style-type: none"> いちじく ミニトマト さくらんぼ 	<p>【解説】</p> <p>さくらんぼはバラ科、 ミニトマトはなす科、 いちじくは、くわ科です。</p> <div style="text-align: center;">  <p>③ さくらんぼの花</p> </div> <p>【こたえ】</p>
--	--

簡単に食べられるものをちょっとプラス

バナナ	ヨーグルト	チーズ
		
焼きのり	納豆	豆腐
		

朝ごはんを簡単にバランスよくしよう

朝ごはんは、短時間でバランスよくしたいものですね。ちょっと加えるだけでバランスがよくなることもあります。朝ごはんを振り返ってみましょう。