

越前町学校給食力レンダ

ふるさと献立



【3月の給食目標】一年間の食生活を反省をしましょう

3月17日

<p>【献立名】</p> <p>ゆかりごはん 牛乳 打ち豆汁 さわらのいそべあげ 里芋の煮っころがし ミニトマト</p> 	<p>【献立について】</p> <p>みなさんは、どんな食べ物が好きですか。お寿司、焼き肉、ケーキなど、いろいろな声が聞かれそうですね。私たちの生活には、日々たくさんの情報があふれ、テレビや雑誌、新聞などからいろいろな情報を目にしたり聞いたりすることがあります。おいしいものを食べると幸せな気持ちになりますし、好きなものならたくさん食べたい人もいることでしょう。しかし、どんなに美味しくても、また、どんなに健康になると言われても食べ過ぎれば体の負担になることもあります。今は大丈夫でも、いずれ、その負担が生活習慣病を招く可能性があります。自分の健康は自分で守るためにも頭でしっかりと考えて食事をするようにしましょう。</p>  
<p>【使用地場産物】</p>	<p>こめ うちまめ あつあげ にんじん かぶ ねぎ さといも みそ はくさい</p>
<p>【クイズ】</p> <p>今日は「さわら」についての○×クイズです。 「さわら」の漁獲量日本一は島根県である。</p> <p>○か×か。</p> 	<p>【解説】</p> <p>かつては、瀬戸内海が上位を占めていましたが、現在では、日本ではとれるさわらの半分は日本海産で、福井県が漁獲量日本一といわれています。</p> <p>【こたえ】 ×</p>



姿勢は、どうでしょうか？食べる時だけでなく、勉強するときも同じですね。

食育チャレンジにトライ！