

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9日

| | |
|---|--|
| <p>【献立名】</p> <p>あぶらあげごはん 牛乳 生わかめ入り打ち豆汁 ぶりの照り焼き キャベツのおかか炒め</p>  | <p>【献立について】</p>  <p>みなさんは、朝食を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、朝食に、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。朝食には、ごはんがおすすめです。</p> <p style="text-align: right;">「ごはん派」がいい!</p> |
|---|--|

【使用地場産物】 米 あつあげ うちまめ 生わかめ じゃがいも えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ みそ こまつな キャベツ

| | |
|--|---|
| <p>【クイズ】</p> <p>今日の給食で、福井の郷土料理は次のうちどれでしょうか？</p> <p>①あぶらあげごはん ②ぶりの照り焼き ③キャベツのおかか炒め</p> | <p>【解説】</p> <p>今日の給食では、あぶらあげごはんと打ち豆汁が福井の郷土料理です。</p> <p style="text-align: right;">【こたえ】 ①</p> |
|--|---|

簡単に食べられるものをちょっとプラス

| | | |
|---|--|--|
| <p>バナナ</p>  | <p>ヨーグルト</p>  | <p>チーズ</p>  |
| <p>やきのり</p>  | <p>なっとう</p>  | <p>とうふ</p>  |

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。ちよ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。