

# 越前町学校給食カレンダー



## 海土里ちゃん献立

【12月の給食目標】正しい姿勢でよくかんで食べましょう。

# 12月20日

<p><b>【献立名】</b></p> <p>ひじきごはん 牛乳 ふのみそ汁 かれいのからあげ 小松菜のはりはり漬け</p>	<p><b>【献立について】</b></p> <p>今日は「みどりちゃん献立」です。紹介する地場産物は「越前がれい」です。越前がれいとは、越前の港で水揚げされるアカガレイのことです。目のない白い面が、血がにじんだように赤くなることから「赤ガレイ」と呼ばれています。水深150m～500mの海底に生息していて、そこびき網で水揚げされます。大きさは、30～40センチで、越前海岸沖では、9月から水揚げされます。特に11月～2月は、雌はお腹に卵を持っていてとてもおいしい時期です。味わっていただきます。</p>
--	--



<p><b>【使用地場産物】</b></p>	<p>こめ かれい あつあげ みそ はくさい ねぎ こまつな ほしいたけ</p>
------------------------	--

**【クイズ】**

今日は「ごはん」についてのクイズです。  
ごはんは、主食、主菜、副菜、汁物にわけると  
どれにあたるでしょうか。

- ① 主食
- ② 主菜
- ③ 副菜
- ④ 汁物

**【解説】**

今日の献立の主食は、ひじきごはんです。主菜は、さわらの唐揚げです。  
副菜は、小松菜のはりはり漬け、汁物はふのみそ汁です。  
主食、主菜、副菜、汁物がそろって栄養たっぷりの食事になります。

**【こたえ】 ①**

いまのかんじは、つぎのうちどれ？

① 会

② 食

③ 合

昔の漢字

昔の漢字のもとになっているのは、ふたがついた食器の形だ。中に山盛りのごはんが入っているように見えるね。

今の漢字

昔の漢字から今の漢字を当ててみましょう。

食育チャレンジングトライ!

答え ②