

# 越前町学校給食カレンダー

## 海土里ちゃん献立



【1月の給食目標】 食事のマナーに気をつけて食べましょう

1月16日

|   |  |
|---|--|
| <p><b>【献立名】</b><br/>         有機玄米ごはん<br/>         牛乳<br/>         大根と鶏肉のうま煮<br/>         チンゲンツアイの香りあえ<br/>         だしじゃこ<br/>         いよかんゼリー</p> | <p><b>【献立について】</b><br/>         今日、海土里ちゃん献立の日です。今日、紹介する地場産物は「大根」です。<br/>         大根は、日本でたくさん育てられている野菜の一つで一年中スーパーにも並んでいますが、大根の旬は冬です。越前町では、肉質が柔らかくて、甘みが強い青首大根が多く生産されています。風邪をひきにくくするビタミンCがたくさん含まれているので、今の時期にはとても大切な野菜です。ビタミンAのもとになるカロテンはあまり含まれていないので、今日のチンゲンツアイのように色の濃い野菜と一緒に食べるのがいいですね。<br/>         今日、これから受験を迎える中学校3年生への応援の意味もこめて「いよかんゼリー」がついています。</p> |
|   |  |
| <p><b>【使用地場産物】</b><br/>         米 ゆうきげんまい<br/>         だいこん ほししいたけ チンゲンツアイ</p>  |  |
| <p><b>【クイズ】</b><br/>         今日、大根についての〇×クイズです。<br/>         大根は、どの部分を食べても味は同じである。<br/>         〇か×か。</p>   | <p><b>【解説】</b><br/>         大根は、葉に近い部分は甘く、先端に行くほど辛くなっていきます。<br/>         サラダで食べる時には、葉に近い部分を煮ものには、真ん中から先の部分を使うのが良いそうです。<br/> <b>【こたえ】</b> ×</p>   |

**黄色の食べ物**  
 エネルギーのもとになるもの  
 「食べると体や頭を動かす力になるよ」  
 (エネルギーのもとになる、体の調子をととのえる)

**緑の食べ物**  
 体の調子をどとのえるもの  
 「食べると病気になるにくくなるよ」  
 (消化や腸まわりの活動を助け、体の調子をととのえる)

**赤の食べ物**  
 体をつくるもとになるもの  
 「食べると体が大きくなるよ」  
 (骨や筋肉などをつくる、エネルギーのもとになる)

**青の食べ物**  
 体を冷やして、体の調子をととのえるもの  
 「食べると体が冷やさないよ」  
 (体を冷やして、体の調子をととのえる)

食べ物には体の中での働きがそれぞれ違うから、いろいろな食べ物をバランスよく食べよう。

食べ物は働きによって3つのグループに分けられます。しっかり覚えて色々な食べ物をバランスよく食べましょう。

食べ物の働きを知ろう！