

越前町学校給食カレンダー



ジュナナ献立・まるごと献立の日

5月17日

【5月の給食目標】身なりに気をつけて配膳しましょう

【献立名】

ごはん
牛乳
大根のみそ汁
いわしのしょうが煮
大豆とひじきの煮物
日向夏みかんゼリー



【献立について】



今日は「まるごと献立」の日です。今から150年ほど前、福井県出身の石塚左玄という人が日本で初めて「食育」という言葉を使い、食の大切さをたくさんの人に伝えました。その訓えの中で「食べ物はどこも捨てずに、まるごと全部食べると体によい」という言葉を残しています。今日は大根とにんじんは皮ごと使い、いわしは骨も食べられるように柔らかくなっています。石塚左玄の教えに従った、食べ物をまるごと食べられる献立です。食べ物を無駄なくいただくことは、食品ロスの削減にもつながりますね。よく噛んで味わって食べましょう。



【使用地場産物】

こめ
あつあげ みそ だいず ねぎ こまつな

【クイズ】

みそやきな粉や納豆などで、丸ごと食べられる豆は何でしょうか。

【解説】

答えは、大豆です。今日の給食にも大豆を使っています。大豆は、「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質には体をつくる働きがあります。

【こたえ】 だいず 大豆

↓漢字4文字

↓ひらがな7文字



こたえ：石塚 左玄 (いしづか さげん)

みなさんは、この写真の方を知っていますか？日本で最初に「食育」の大切さを唱えた福井県のお医者さんです。

食育チャレンジにトライ！