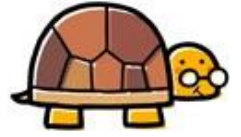


越前町学校給食カレンダー

ふるさと献立



9月21日

【9月の給食目標】 箸の持ち方に気をつけて食事をしましょう

<p>【献立名】</p> <p>古代米ごはん 牛乳 まいたけのみそ汁 さばのからあげ 金糸瓜の酢の物 越のルビー</p>	<p>【献立について】</p> <p>今日の主食は、「古代米ごはん」です。古代米とは日本で古くから栽培されていた種類の稲からとれるお米のことを言います。みなさんが給食で食べている古代米は、糸生小学校のみなさんが育ててくれた黒米という種類です。黒米は2000年以上前に中国から伝わってきました。一粒一粒にしっかりとかみごたえがあり、もちもちとした食感を楽しむことができます。</p> <p>また副菜の「金糸瓜の酢の物」に入っている、黄色で細長い見た目をしていて、シャキシャキした食感がする食べ物は「金糸瓜」という野菜です。茹でて実をほぐすと、そうめんのような糸状のものがスルスルほどけていきます。今日は酢の物でさっぱりといただきます。</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



【使用地場産物】	こめ 古代米	あつあげ	みそ	さつまいも
	まいたけ	ねぎ	そうめんかぼちゃ	きゅうり
				越のルビー

<p>【クイズ】</p> <p>今日は「金糸瓜」についてのクイズです。 金糸瓜は別名何と呼ばれているでしょう。</p> <p>① うどんかぼちゃ ② そうめんかぼちゃ ③ ラーメンかぼちゃ</p>	<p>【解説】</p> <p>金糸瓜は別名「そうめんかぼちゃ」と呼ばれています。 水からゆでて20分くらいたってから水につけると、実がほぐれて そうめん状になることから、その名がついたそうです。 少し変わった野菜ですね。</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



【こたえ】 ②

☆作ってみましょう☆

金糸瓜の酢の物

＜材料(約5人分)＞

春雨	30g	A	しょうゆ	大さじ1
きゅうり	中1本		砂糖	大さじ1
金糸瓜(正味)	60g		酢	大さじ2
白いりごま	大さじ1		塩	少々

＜作り方＞

- ① 金糸瓜の金糸部分を取り出し、食べやすい長さに切りそろえる。
- ② きゅうりは斜めにスライスしてから、長めに切る。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせておいて、食べる直前に①②と和え、白いりごまをふって出来上がり。



色は黄緑色から黄色にかわります。



あら不思議！茹でた金糸瓜の中から糸状のものがスルスル出てきましたよ。