

越前町学校給食カレンダー

ジュナナ献立



【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7日

【献立名】

ごはん
牛乳
大根のみそ汁
ふくいサーモンフライ
大豆のいそ煮



【献立について】

四方を海に囲まれ、美しい自然のある日本には、世界に誇る和食文化があります。和食は、米を主食とし、野菜、魚介類、海藻など自然の恵みをふんだんに使い、だしのうま味を効かせた栄養バランスのよい食事です。平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中から注目を浴びています。また和食は、季節のおいしい旬の食材や住んでいる地域でとれる食材を使うため、自然の環境を守ることにつながります。今日の給食は、ごはん、だしや旬の食材を使ったみそ汁、福井県の海で育てられたふくいサーモン、豆とひじきを使った煮物を取り入れた和食献立です。これからも自然の環境と和食文化を守っていきましょう。



【使用地場産物】

米 さけ うすあげ だいず みそ
だいこん はくさい ねぎ こまつな

【クイズ】

今日は、和食の基本についてのクイズです。
ごはんとうものほかにおかずを組み合わせた食事の形をなんとよんでいるでしょうか。

- ① 一汁十菜
- ② 一汁五菜
- ③ 一汁三菜

【解説】

日本で昔から食べられてきた食事の形を和食といいます。ごはんには汁物、そして、魚などのたんぱく質に豆類、野菜などの食材をつかったおかずを3つ組み合わせた形が一汁三菜といって、和食の基本の形です。

答え ③

ふくいサーモンってどんな魚？

* 福井県で養殖しているトラウトサーモン(ニジマス)です！

日本で食べているサーモンのほとんどが外国産です。そんな中、福井県では研究を重ねふくいサーモンの養殖が始まりました。冷たくてきれいな川の水が流れる大野市で1年間過ごしたら、福井市、美浜町、小浜市、おおい町の海で半年間、大切に育てられて大きく成長します。脂ののりはあっさり、色はきれいなサーモンピンク色です。



* 給食のふくいサーモンフライは、敦賀市の水産加工場でピンセットを使って骨をひとつひとつ外してもらい出来上がりました！



たくさんの方が関わって
いますね。感謝して、
味わっていただきましょう！

