

越前町学校給食カレンダー

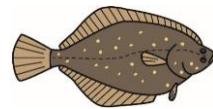
海土里ちゃん献立



【2月の給食自慢】協力して時間内に配膳しましょう

2月27日

<p>【献立名】 有機玄米ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 かわいいのからあげ うの花</p>	<p>【献立について】 今日のお魚は「越前がれい」です。 越前がれいとは、県内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、そびき網漁で水揚げされます。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とてもおいしい時期です。今日は越前がれいをからあげにしました。味わっていただきましょう。</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



【使用地産物】	米 うすあげ とうふ おから みそ ゆうぎんまい かわいい こまつな かぶ ねぎ ほしいたけ
----------------	------------------------------------------------------------------------------

<p>【クイズ】 今日「うす揚げ」についてのクイズです。 うす揚げに多い栄養素はどれでしょう？</p> <p>① 黄色の仲間、炭水化物や脂質 ② 赤色の仲間、たんぱく質や無機質 ③ 緑色の仲間、ビタミン</p>	<p>【解説】 うす揚げには、赤色の仲間である無機質の鉄分が多く含まれます。鉄分が不足すると体内に酸素がうまく運べなくなり、目まいがしたり、集中力が欠けたりします。鉄分は不足しがちになります。バランスよく食事をとりましょう。</p> <p style="text-align: right;">【こたえ】 ②</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

カレイは、高たんぱく、低カロリーヘルシー食材です。あっさりしたきめ細かい白身で消化が良いため、赤ちゃんでも食べることができます。「えんがわ」と呼ばれる部分には、コラーゲンが豊富に含まれています。他にも、ビタミンB1、B2、D、リンなども豊富に含まれているので、疲れにくく身体を健康にする効果があります。

福井県では、越前がれいの中でも9月～1月にとれる800g以上の雌のみを厳選して「極」と認定することになりました！！

目のある面

目のない白い面

「越前がれい」おいしいよ！