

# 越前町学校給食カレンダー ジュナナ献立



【3月の給食目標】一年間の食生活を反省しましょう

3月13日

## 【献立名】

減量ひきわり大豆入なめし  
牛乳  
きつねうどん  
さわらフライ  
青菜のおひたし



## 【献立について】



今日は、SDGsについて考える「ジュナナ献立」の日です。給食は「和食」の献立になっており、和食の味わいに欠かせない「だし」をかつお節でとり、福井県や越前町でとれた旬の食材を使っています。和食は、日本の伝統的な食文化で、日本各地の自然環境の中で、暮らしを守り、命をつないできた先人の知恵や歴史がそれぞれ反映されています。

世界には日本とは異なる自然環境などを背景に多様な食文化が存在しています。日本とは食事の仕方や食べる食品などが異なっていますが、お互いにそれぞれの食文化を理解しあうことにより、絆を深めることにも役立ちます。日本だけでなく、世界の食文化もどちらも大切にしていきましょう。

こんだて  
ジュナナ献立

## 【使用地場産物】

米 さわら うすあげ だいず ねぎ こまつな

## 【クイズ】

今日は、なぜなぞです。  
私は、野菜です。  
私は、植物の葉の部分です。  
私を切ると涙がでます。  
さて、私は誰でしょう



## 【解説】

私たちは、葉の付け根の部分が多ったものをたまねぎとして食べています。たまねぎは、煮込んだり、炒めたり、揚げたり、生で食べてもおいしいです。今の時期は収穫したばかりの新玉ねぎというのがスーパーに並び、生で食べてもおいしいです。



【こたえ】 たまねぎ

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



まずは日本の食文化  
「和食」を知りましょう!

## 新鮮で多彩な食材

南北に長く、海、山、里と豊かな自然が広がる日本では、各地でさまざまな食材が用いられ、素材そのものの味を生かした調理法が発達してきたんだよ。



## 「うま味」を生かした調理

だしをとる食品



だし汁



「だし」をとって「うま味」を上手に生かすことで、食塩や脂肪をとる量を少なくすることができます。長寿や肥満の防止にも役立っています。

だしを生かした料理



宮野先生

## 自然の美しさと季節感



食事の中で自然の美しさや季節の移ろいを表現するのも和食の大きな特徴なんだ。旬の食材を使うのはもちろん、季節の花をあしらったり、器の形や色、材質にまで細やかな心配りをするんだよ。



食べ物や料理の名前や調理は旬の季節にもなっていますね。季節感を大切にする心を大切にしたいです。

千野先生

藤堂先生

## ご飯を主食に「一汁三菜」

「和食」の基本的な型に、ご飯を主食にした「一汁三菜」があります。栄養のバランスもとれやすい献立です。またご飯とおかずを交互に食べて、口の中で味を重ね、味を調えて楽しむのも和食ならではの食べ方ですよ。

ご飯ばかり、おかずばかり食べる「ばかり食べる」をしていると和食を十分に楽しめないですね。



宮野先生

ひかり

## 年中行事との密接な関わり



端午の節句

ちまき、かしわもち

月見団子

釜揚げほっぺ

七草がゆ

千野先生

日本の食文化は年中行事と密接に関わって生まれてきたんだ。自然の恵みに感謝し、共にいただくことで家族や地域のきずなも強めているんだね。

赤田くん

季節の行事食は、ほくも楽しみです。それも大切な食文化の1つなのでね。