

# 越前町学校給食カレンダー



## ふるさと献立の日

【4月の給食目標】食事のあいさつをしっかりとしましょう

# 4月19日

### 【献立名】

古代米ごはん  
牛乳  
春キャベツのみそ汁  
かれいの黄金焼き  
ぜんまいの炒め煮



### 【献立について】

ご飯とみそ汁は、日本の伝統的な食文化です。そして主に魚や肉などの料理の主菜と、野菜などを中心にした料理の副菜を組み合わせることで、自然と栄養バランスのよい食事となります。

「ぜんまいの炒め煮」は、昔から食べられている郷土料理の一つです。ぜんまいは春が旬の山菜ですが、わらびなどの他の山菜と違って、春に収穫したものを手間と時間をかけて乾燥保存することもできます。昔の人々は、その食品に合ういろいろな方法で保存し、おいしい調理方法を考え、自然の恵みを無駄なく大切に食べていたことがわかります。郷土料理には、昔の人々の知恵がいっぱいつまっていますね。給食では、毎月「ふるさと献立の日」で福井県の郷土料理を紹介していきます。



ぜんまい

### 【使用地場産物】

米 古代米  
かれい うすあげ みそ ねぎ

### 【クイズ】

今日は「郷土料理」についてのクイズです。  
今日の献立の中で郷土料理はどれでしょうか？

- ① 春キャベツのみそ汁
- ② ぜんまいの炒め煮
- ③ かれいの黄金焼き

### 【解説】

郷土料理は、地域でとれた食材を地域に伝わる調理方法で作られたものです。  
今月は、ぜんまいの炒め煮を紹介します。

【こたえ】 ②

しよくいく

## 食育チャレンジ

下の4つの料理は、福井県の郷土料理です。  
食べたことのある料理は、いくつありますか？

ソースカツどん



おろしそば



あぶらあげごはん



ごじる

