

越前町学校給食力レンダ ふるさと献立



【8・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

9月19日

【献立名】

茶めし
牛乳
そうめん汁
かれのいのからあげ
きゅうりのごまあえ
わらびもち



【献立について】

今日は、ふるさと献立の日です。茶めしは、昔から食べられてきた郷土料理の一つです。

先頃、厚生労働省が発表した2023年の日本人の平均寿命は男性が81.09歳で世界5位、女性が87.14歳で世界1位です。

日本の平均寿命が長い一つの理由として、食生活が関係していると思われます。先進諸国の中で飛びぬけて脂肪の摂取が少なく、米を中心とした炭水化物の摂取量が多く、バランスのとれた食生活が日本の特徴です。今一度、和食の素晴らしさを見直して、世界に誇れる長生き大国でいたいですね。

【使用地場産物】

こめ もちごめ
かれい ほししいたけ きゅうり ねぎ

【なぞなぞ】

今日はなぞなぞです。おかしいことはしていないのに、
作って出すと「ひそひそ」笑われてしまう
北アフリカの料理は何？

- ① クスクス
- ② ヒソヒソ
- ③ ウスウス

【解説】

「クスクス」は、小麦粉等を加工し、そばろ状の小さな粒にした

「世界一小さなパスタ」と言われています。

茹でて柔らかくした後、上から肉や野菜のスープをかけて食べます。

北アフリカから世界各地に伝えられた料理です。

【こたえ】 ①

☆作ってみましょう☆

茶めし

＜材料(約5人分)＞

米 250g
もち米 50g(米ともち米合わせて2合)
豆入番茶 2g
水 380ml
しょうゆ 大さじ1と1/2
酒 7.5ml
炒り大豆 25g

＜作り方＞

- ① 豆入り番茶は事前に煮出して冷ましておく。
- ② もち米は前日から浸水する。
- ③ 米、②のもち米、①の豆入番茶、しょうゆ、酒を入れて炊く。
- ④ 炊きあがったごはんに炒り大豆を混ぜてできあがり。

茶めしは、報恩講や法事などで出されることもあるごちそうの一つです。

茶めしは、奈良の東大寺・興福寺などで始められた「なら茶めし」が発祥とされています。

※分量は正味重量です。また、作りやすい分量に改良してある場合があります。