

越前町学校給食力シндаー

海土里ちゃん献立



【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16日

【献立名】

ごはん
牛乳
にゅうめん汁
さばのケチャップみそあえ
きゅうりの香り漬け



【献立について】

今日は海土里ちゃん献立の日です。今月紹介する食材は、鯖です。鯖は、昭和40年代頃までは、福井県沖の、特に若狭湾でたくさん獲れました。そして、小浜市では、奈良時代に起源をもつ「鯖街道」という道が今も残っています。鯖街道とは、若狭湾で獲れた鯖を塩漬けにして京都に運ぶ道でした。京都では、これを押し寿司に仕立て、おいしい料理として大切に食べられていました。

冷凍技術が発達した現在では、このような方法で鯖を運ぶことはなくなりました。しかし、平成27年に文化庁より「海と陸をつなぐ文化遺産」として、日本遺産第1号に認定されました。食と文化は深くかかわっているのですね。

今月の海土里ちゃんポスターもチェックしてね♪



【使用地場産物】

こめ さば みそ
きゅうり ねぎ

【クイズ】

今日は「さば」についての〇×クイズです。

さばは、魚へんに何と書くでしょうか？

- ① 赤
- ② 青
- ③ 黒

【解説】

鯖には、良質なたんぱく質のほか、DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれており、血の流れを良くしたり、脳を活性化したりといった効果が期待できます。

【こたえ】 ②