

越前町学校給食カレンダー

ふるさと献立



【10月の給食目標】 好き、きれいをしないで食べましょう

10月3日

【献立名】

ごはん
牛乳
秋のかきたま汁
かれいのフライ
大根葉のおあえ
みかん



【献立について】

今日の「大根葉のおあえ」は、今が旬の大根の葉をごま油で炒めてみそで味付けをした福井県に伝わる郷土料理の一つです。昔の人は、食べ物を無駄にしないようにいろいろな工夫をしていました。「大根葉のおあえ」も大根の葉を捨てずにおいしく食べる知恵をしぼり、工夫を重ねて作り出された料理です。

さらに大根の葉には、ビタミンA・C・Kの他にカルシウムや鉄分など、大根の根とは違った栄養素が豊富な野菜です。

今日の給食では、昔の人の知恵と、体にうれしい栄養が詰まった福井の味を味わっていただきます。



【使用地場産物】

米 かれい たまご とうふ みそ
さつまいも こまつな だいこんば ねぎ

【クイズ】

今日は「みかん」についてのクイズです。

みかんの皮に付いている、網の目のような

白いすじの役割は何でしょう？

- ① みかんを守る、クッションの役割
- ② みかんの房と房をつなげる役割
- ③ 栄養分や水分をみかんに補給する役割

【解説】

白いすじは「維管束」といって、葉や土から吸収した栄養分や水分をみかんに補給する働きをしているそうです。

【こたえ】 ③