越前町学校給食カレンダー

ジュナナ献立

【12月の給食目標】 正しい姿勢でよくかんで食べましょう。

12月 3 日

【献立名】

ごはん
牛乳
じゃがいものみそ汁
あじの照り焼き
出し昆布入り野菜の炒め煮
豆乳プリン

【献立について】

四方を海に囲まれ、美しい自然のある日本には、世界に誇る和食文化があります。和食は、米を主食とし、野菜、魚介類、海藻など自然の恵みをふんだんに使い、だしのうま味を効かせた栄養バランスのよい食事です。平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中から注目を浴びています。

今日は、そのだしをとった後の「だしがら」に着目してみましょう。すまし汁を作る時には、昆布とかつお節でだしをとります。その昆布とかつお節を使い、野菜や油揚げと一緒に調理することで、まだ食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らすことにもつながります。

みなさんのまわりには、まだ食べられるのに捨てられているものはありませんか？？

【使用地場産物】 米　みそ
にんじん　ねぎ　こまつな　キャベツ　かぶ

【クイズ】

今日は、和食の基本についてのクイズです。
ごはんと汁物の他におかずを組み合わせた食事の形をなんとよんでいるでしょうか。

① 一汁十菜
② 一汁五菜
③ 一汁三菜

【解説】

日本で昔から食べられてきた食事の形を和食といいます。ごはんに汁物、そして、魚などのたんぱく質に豆類、野菜などの食材をつかったおかずを3つ組み合わせた形が一汁三菜といって、和食の基本の形です。

答え ③