

越前町学校給食カレンダー

ジュナナ献立・まるごと献立



【3月の給食目標】一年間の食生活を反省しましょう

3月18日

【献立名】

減量ひきわり大豆入りなめし
牛乳
かやくうどん
ししゃもフライ
切り干し大根のごまネーズあえ
デコポン



【献立について】



石塚左玄は、福井市生まれのお医者さんで、日本で初めて「食育」という言葉を使って、食の大切さを広めました。今日は、その石塚左玄のおしえの一つ「一物全体食」に基づいた「まるごと献立」です。「一物全体食」とは「栄養は食べ物の一部にあるのではなく、食べ物全体にあるから、なるべくそのままのごと食べることが体に良い」というおしえです。

今日の給食には、まるごと食べる食べ物として、ごはんの大豆やししゃもを使っています。

石塚左玄



こんだて
ジュナナ献立

【使用地場産物】

米 ひきわりだいず
ほうれんそう ねぎ キャベツ ほししいたけ

【クイズ】

今日は、「魚」についてのクイズです。
頭からしっぽまでまるごと食べることができる魚は次のうちどれ？

- ① さば
- ② ししゃも
- ③ まぐろ

【解説】

今日のししゃものほかに、よく給食に登場するまるごと食べることができる魚があります。みなさん何かわかりますか？
(少し間をおいて)
答えは煮干しです。

【こたえ】 ②