

きゅうしょくだより 11月

勝山市立村岡小学校 2018.10.31

ふくい けん あたら
福井県の新しいブランド米

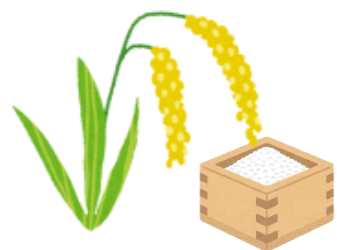
いちほまれ

いちほまれ

このマークが
目印です！

いちほまれは、福井県で6年かけて20万種の中から選ばれて生まれたお米です。

ぜんこく まんけん おうほ なか なまえ き
全国から10万件をこえる応募の中から名前が決められました。



なまえ ゆらい
～名前の由来～

にほん いち ほまれ たか こめ
日本一おいしい 誉高きお米

いちほまれの味の 特徴は、

きぬ しろ つや
○絹のような白さと艶

くち ひろ あま
○口に広がるやさしい甘さ

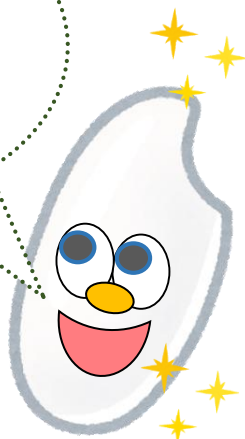
つぶかん ねば
○粒感と粘りのバランスのよさ

い きゅうしょく た とき たの
だと言われています。給食で食べる時が楽しみです！

11月の「いちほまれ・里芋」

給食の時に出来～す！

よく味わって食べてね！！



『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子				
11月のこんだて				
※右肩の数字はエネルギー量です。(単位：キロカロリー)				
月	火	水	木	金
7日 カニ漁解禁にちなんだ献立 冬の味覚の王様、ズワイガニ漁が11月6日に解禁されます。三国港や越前海岸の各漁港から底引き網船が沖に出て、次々に水揚げされます。			1 790 ごはん ポテトスープ 豆腐ハンバーグ ほうれん草のサラダ 1日アイアン給食	2 627 ごはん きのこ汁 トビウオの磯辺揚げ おかかあえ
5 727 ごはん おにしめ さばのたつた揚げ あっさりづけ	6 677 きつねうどん 大豆とさつまいもの甘辛煮 パナナ	7 691 かにめし すまし汁 かぼちゃのそぼろあん カニ漁解禁にちなんだ献立	8 736 チキンカツ丼 豆腐のみそ汁 大根サラダ 8日歯の健康給食	9 730 キーマカレー ひじきのサラダ りんご
12 ふりかえ 振替	13 596 いちほまれ 豚汁 農家の豆腐屋さんの里芋コロッケ 梅肉あえ いちほまれ・里芋給食	14 691 ごはん かす汁 まつがぜや 松風 焼き お塩もみ ゼリー	15 612 ケチャップライス 卵スープ うららのドレッシングサラダ 11月11日(日) ～18日(日) 『ふくい味の週間』	16 629 ごはん えのき汁 ひじきの五目煮 ぶかし芋
19 548 古代米ごはん 6つの訓え汁 揚げの野菜あんがらめ いためなます いしづかざげん きゅうしょく 石塚左玄給食	20 688 みそラーメン しゅうまい ナムル	21 719 ごはん マーボー豆腐 イカ下足揚げ ボイル野菜	22 786 ごはん 江戸つ子煮 小松菜ぎょうざ 春雨の酢の物	23 勤労感謝の日 きんろうかんしゃ ひ
26 630 ごはん 里芋のそぼろ煮 ハマチのカレーフライ カミカミあえ	27 697 コッペパン 野菜スープ ポテトの香味焼き 秋の味覚サラダ	28 722 ごはん チゲスープ かぼちゃコロッケ 中華あえ (5年生ふれあい文化スクール)	29 664 梅えんぞうごはん 丸ごと左玄の訓え汁 ふくいササゲと地場野菜の甘みそ焼き すこ油あげの塩こうじあえ 羽二重もち ふくいササゲと地場野菜の甘みそ焼き	30 722 ごはん かぶのクリーム煮 野菜ソテー 味付けのり

※毎日、牛乳が1本(200mL)つきます。

※献立の変更をする場合があります。

11月8日は「いい歯の日」です！

～8020(ハチマルニイマル)運動～(80歳まで自分の歯を20本残そう)

よくかんで食べると、歯や歯茎が刺激され、虫歯や歯茎の病気を防ぐことができます。かみごたえのある食べ物を食べたり、よくかんで食べるように心がけましょう。給食でもできるだけ「かみかみメニュー」を取り入れています。

歯がハッピーになるよう食生活に気をつけましょう！

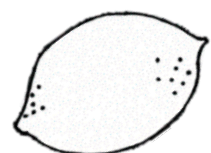
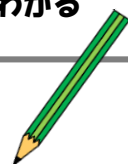
11月29日(木)は、「ふくいの地場産学校給食推進事業」として、「ふくいとかっちやまの恵みを味わう給食」を実施します。これは、給食ではなかなか提供できない高級食材に親しんでもらおうという県の取り組みです。当日は、ふくいサーモンや羽二重もち、勝山の地場産野菜をたっぷり使います。楽しみにしてください！



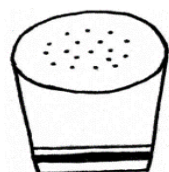
チャレンジ！ 食べる力・食に関するマナー力

4つのあじがわかる

らだん、よくたべるたべものと、そのあじをせんでむすびましょう。



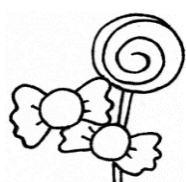
レモン



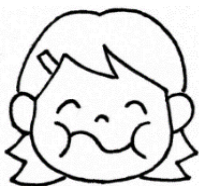
しお



ゴーヤ



あめ



あまい



にがい



すっぱい



しょっぱい

もっと
チャレンジ！

ほかにはどんなたべもの
があるでしょうか？

かんが
えてみましょう。

かにリュウくんからのヒント
まいにちのしょくじや、おやつで
たべたことがあるね。



チャレンジ！

こた
かいせつ
答えと解説

レモン ……すっぱい しお ……しょっぱい
ゴーヤ ……にがい あめ ……あまい

こんげつ しょくいく
今月の食育チャレンジはどうでしたか？

みなさんの舌は、いろいろな味を感じることができます。

きゅうしょく た もの あじ い つく
給食では、たくさんの食べ物の味を生かすように作られています。

あじ たの はな た
どんな味がしたのか、楽しくお話ししながら食べられるとよいですね。

しょくいく ぞ
食育の祖
いしづか さげん
石塚左玄



昆布のひみつ

がつ にち にほんしょく ひ わしょく ひ
11月24日は、“いい日本食の日”『和食の日』です。

わしょく
和食のおいしさには、うま味たっぷりの“だし”が

か
欠かせません。そこで、おいしいだしをとる

ことができる昆布のひみつを紹介しします。

こんぶ こくないせいさんりょう やく
昆布は、国内生産量のうち約95%
が北海道の海でとれます。

むかし きたまえ つう ほっかいどう こんぶ
昔、北前船を通じて北海道と
行き来があった敦賀市では、昆布の
加工業が盛んで、今でも、店先で
昆布を削っておぼろ昆布をつくる
様子が見られます。

うみ なか とき こんぶ
どうして海でだしが出ないの？

それは、海の中にいる時には、昆布
のうま味のつまった細胞が活着している
からです。料理に使う時には、
細胞が死んで、うま味が
出てくるそうです。

