きゅうしょくだより 11月

勝山市立村岡小学校　　2017．10.31

１１月の目標　朝ごはんをしっかり食べよう

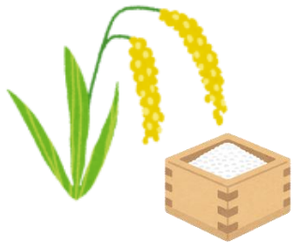
福井で生まれた新しいお米

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年間かけて20万種の中から選ばれて生まれたお米です。

今年の４月に全国から１０万件をこえる応募の中から名前が決められました。



～名前の由来～

日本一おいしい　誉高いお米

いちほまれの味の特徴は、

○絹のような白さとつや

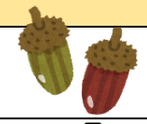
○口に広がるやさしいあまさ

○粒感と粘りのバランスのよさ

だと言われています。給食で食べるときが楽しみですね！

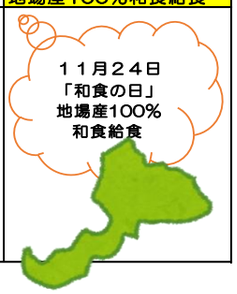
11月の給食にでるよ！
よく味わって食べてね！

『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。		1　632 ごはん 呉汁 いわしの梅肉煮 ほうれん草のおひたし １日アイアン給食 ほうれん草には鉄分たっぷり！	2　610 ごはん さつま汁 豚肉の炒めもの みかん	3 文化の日
6　596 いちほまれ 豚汁 たこ焼き風さといも 梅肉あえ いちほまれ給食	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日歯ｯﾋﾟｰ給食	9　548 古代米ごはん ６つの訓え汁 ﾒｷﾞｽの野菜あんがらめ いためなます 石塚左玄給食	10　719 ごはん マーボー豆腐 コロコロサラダ 黄桃
13 振替 	14　697 ロールパン コンソメスープ ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨきのこｿｰｽかけ フルーツサラダ	15　730 キーマカレー ひじきのサラダ バナナ	16　727 ごはん おにしめ 鯖のたつた揚げ あっさりづけ	17　722 ごはん かぶのクリーム煮 野菜ソテー ゼリー
20　627 ごはん きのこ汁 トビウオの磯辺揚げ おかかあえ	21　677 きつねうどん 大豆と甘えびの甘辛煮 りんご	22　722 ごはん チゲスープ 坊ちゃんかぼちゃｺﾛｯｹ 中華あえ	23 勤労感謝の日 	24　643 ごはん・打ち豆汁 福井県産ｱｶｶﾞｲのからあげ ふるさと野菜のおはづけ 羽二重もち 地場産100%和食給食
27　691 ごはん かす汁 松風 焼き 塩もみ	28　681 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	29　786 ごはん 江戸っ子煮 小松菜ぎょうざ 春雨の酢の物	30　612 ケチャップライス ポテトスープ うららのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ	１１月２４日 「和食の日」 地場産100% 和食給食 

※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。

歯は一生の宝物です！

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。

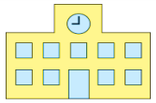
８日歯ｯﾋﾟｰ給食には、噛みごたえのある食材がたくさん使われています。

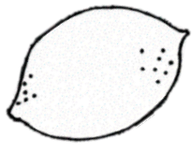
歯がハッピーになるよう食生活に気をつけましょう！

チャレンジ 8 食べる力・食に関するマナー力

4つのあじがわかる

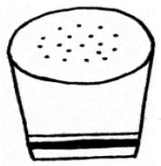
ふだん、よくたべるたべものと、そのあじをせんでむすびましょう。





レモン

あまい

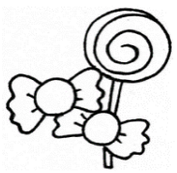


しお

にがい

ゴーヤ

すっぱい



あめ

しょっぱい

もっと チャレンジ！

ほかにはどんな食べ物があるでしょうか？考えてみましょう。

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 8 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

食育の祖
石塚左玄

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。

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。

どんな味がしたのか、楽しくお話ししながら食べるとよいですね。

昆布のひみつ

１１月２４日は、“いい和食の日”にちなんだ、

“地場産100%和食給食”があります。和食のおいしさには、

うま味たっぷりの“だし”の力がかかせません。

昆布のひみつを紹介します。

昆布は、国内生産量のうち約95%が北海道の海でとれます。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。

どうして 海で だしがでないの？

それは、海の中にいるときには、昆布のうま味のつまった細胞が生きているからです。料理に使うときには、細胞は死に、うま味がでてくるのです。