

# きゅうしょくだより

勝山市立村岡小学校 2019.2.1

しゅしょく しゅさい ぶくさい  
**主食・主菜・副菜**

この言葉を知っていますか？



**副菜…野菜やきのこ類、**

**海そうなど**

体の調子を整える緑のグループの食べものが、副菜になることが多いです。果物も副菜になります。

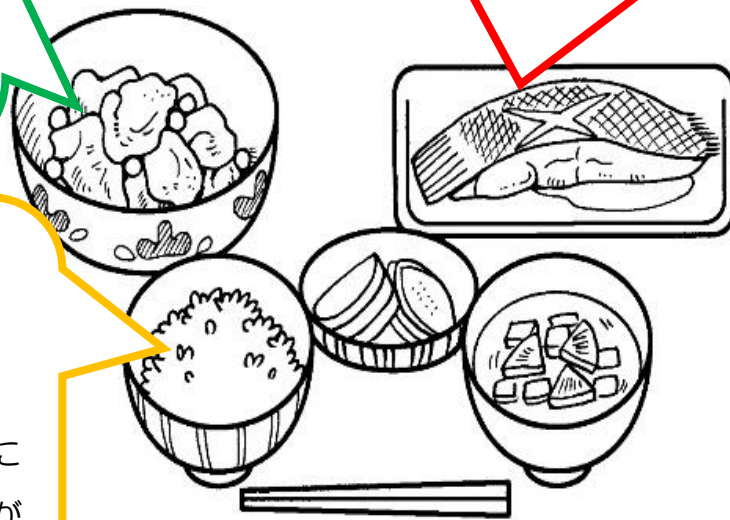
**主菜…肉、魚、卵、大豆製品など**

血や筋肉などの体をつくるもとになる赤のグループの食べものが主菜になることが多いです。

**主食…ごはん、パン、**

**めん類など**

体を動かすエネルギーのもとになる黄色のグループの食べものが主食になることが多いです。



主食・主菜・副菜の3つがそろって、栄養バランスのとれた食事になります。

給食には、いつもこの3つがそろっています。家でも主食・主菜・副菜を意識して食事をし

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子

## 2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					
<b>2月7日はふるさとの日</b>									
<p>今月は「ふるさとの日」にちなんで、福井県のふるさと給食のほかに、日本各地のふるさと給食を味わってまいります！            ☆マークがついているものが、ふるさと給食です。</p>									
1	764								
<p>ごはん            じゃがいものみそ汁            いわしの梅肉煮            ごまあえ・節分豆            節分にちなんで献立</p>									
4	638	5	697	6	616	7	790	8	696
<p>☆高菜めし            かきたま汁            しゅうまい            中華あえ</p>	<p>きょうりゅうあしがた            恐竜の足形パン            わかさうし            若狭牛のピザ            キャベツと大豆のサラダ            さつまいもタルト</p>	<p>ごはん            あげのみそ汁            卵焼き・おひたし            ☆鬼まんじゅう</p>	<p>ごはん            わかめのスープ            ☆丹南産(外羽入)            ボイル野菜</p>	<p>あげごはん            まいたけ汁            福井県産わかめの塩焼き            おはづけ</p>					
熊本 県のふるさと給食	福井 県のふるさと給食	愛知 県のふるさと給食	宮崎 県のふるさと給食	福井 県のふるさと給食					
11	12	13	14	15					
<p>建国記念の日</p>	<p>きなこ揚げパン            春雨スープ            のり酢あえ            ミルメーク</p>	<p>しょうゆカツ丼            ひき汁            おひたし            りんご</p>	<p>ドライカレー            ☆こまんじゅう            ツナサラダ</p>	<p>ごはん            ☆ほうとう            鶏肉のごまからめ            昆布あえ</p>					
	6の2が考えた洋風の献立	6の2が考えた和風の献立	高知 県のふるさと給食	山梨 県のふるさと給食					
18	595	19	664	20	597	21	615	22	754
<p>ごはん            ☆きりたんぼ鍋風            ししゃもの天ぷら            酢のもの</p>	<p>☆博多ラーメン            ぎょうざ            しおもみ・黄桃            福岡 県のふるさと給食</p>	<p>ごはん            打ち豆汁            ☆とんてき            いよかん</p>	<p>ピラフ            中華スープ            ナムル</p>	<p>ごはん            ☆けの汁            ちくわの磯辺揚げ            煮びたし</p>					
秋田 県のふるさと給食	6の1が考えた中華風の献立	三重 県のふるさと給食		青森 県のふるさと給食					
25	815	26	577	27	603	28	657	<p>福井県 138才！</p>	
<p>ごはん            やさい            野菜スープ            ☆鶏肉の白ねぎリソース            春風サラダ</p>	<p>古代米ごはん            こんさい            根菜のみそ汁            大豆とさつまいもの甘辛煮            こまつな            小松菜の梅あえ            いしづか            石塚左玄給食</p>	<p>☆大山おこわ            すまし汁            魚のから揚げ            塩もみ</p>	<p>ごはん            ☆飛鳥汁            きんぴらごぼう            みかん</p>						
島根 県のふるさと給食	石塚 左玄給食	鳥取 県のふるさと給食	奈良 県のふるさと給食						
<p>※ 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。</p>									
<p>2月7日は「ふるさとの日」です。明治14年(1881年)2月7日に福井県が誕生しました。この日を記念して、郷土の歴史、自然、生活を再認識して、ふるさと福井への思いを新たにしようという日です。置県100年を迎えたのを契機に1982年、この日を記念日に制定したということです。</p>									

# 2月7日は… ふるさとの日

海の幸・山の幸が豊かな福井県。  
一年を通じて、いろいろな味を楽しむ  
ことができます。



越前ガニ

コシヒカリ・いちほまれ  
イクヒカリ・ハナエチゼン



へしこ



若狭カレイ



さば



若狭牛



谷部ねぎ



越前そば



ふくいポーク



九頭電まいたけ



さといも



ごま豆腐

わたしが住む勝山市では、  
特に勝山水菜が有名ですね！



あなたの好きな福井の特産物がありますか？  
下に書いてみましょう！

福井県は、明治14年(1881年)2月7日に誕生し、今年で138  
才になります。誕生を記念して、福井県が生まれた2月7日を  
「ふるさとの日」としました。この機会に、ふるさと福井のよい  
ところについて考えましょう。



# 大豆の'へんしん'クイズ

節分の豆まきでも使われる大豆。大豆はいろいろな食べ物に“へんしん”しま  
す。

文章をよく読んで、の中に食べ物の名前を書きましょう。  
一番下にある食べ物の中から選んでください。

2.大豆をいって粉にすると  
にへんしん！  
おもちゃパンにかけてもおいしいです。

1.大豆と塩と麴を混ぜて作ると  
にへんしん！  
赤や白などいろいろな種類があります。

3.大豆が成長して芽が出ると  
にへんしん！  
給食でもたくさん使われています。

5.昔は大豆を蒸してワラに入れて作り  
ました。一日寝かすとねばねばの  
にへんしん！  
温かいごはんによく合いますね。

4.大豆と塩水と麴などを混ぜて作ると  
にへんしん！  
和食の味付けにはかかせません。

6.大豆を煮てしぼり、にがりで固めると  
にへんしん！  
四角や丸などいろいろな種類があります。



こたえ：1. みそ 2. きなこ 3. もやし 4. しょうゆ 5. なっとう 6. とうふ

