



越前市南中山小学校

寒さとともに秋も深まり、木の葉も色づいてきました。寒い季節は、体も動きにくくなります。朝食を食べると、体温も上がり、体も自覚めます。早寝・早起きを心がけ、ゆっくり朝食を食べる時間をつくるようにしましょう。

11月24日は
和食の日

わしよく ひきねん
和食の日記念

こんだて
『ふるさと献立』



11月24日は、ごろあわせで、「いいにほんしょくの白」、つまり「和食の白」となっています。

和食はユネスコの無形文化遺産にも登録され、これからもずっと残していきたい食事として、和食の価値が世界にみとめられました。わたしたちが育ってきた福井県は、海と山にかこまれていて、おいしいお米や魚や野菜を食べることができます。美りの秋、和食の良さを見直してみましよう！

11月5日(金)のこんだて

まいたけ入りあぶらあげごはん
ぎゅうにゅう
うちまめいりなます
さといもとかぶのかすじる
いちごクリームだいふく

だしを
かじてね

きせつかん
季節感
ぎょうじしよく
行事食

ヘルシー

バランスの
しよくじ
よい食事

だしを
きかせた
あじ
うす味



= わしよく
和食ってこんなにすばらしい！

いちほまれ週間



11月15日～19日をいちほまれ週間とし、学校給食で「特別栽培米いちほまれ」が提供されます。「いちほまれ」は、福井県の新ブランドのお米で、絹のような白さやツヤ、粒感と粘りのバランスの良さが特徴です。「日本一おいしい、誉れ高きお米」になってほしいという思いが込められています。とてもおいしい「いちほまれ」をよく噛んで、しっかり味わって食べてみてください。



げんき
しあわせ元気なふくいっ子を育てる食育チャレンジ

こんかい
今回は、ふるさとふくい『食を知る力』をアップさせる問題です。



わたしは、だれでしょう？

わたしは、福井県生まれの医者です。食育という言葉を生み出し、健康の

ためには『食』が大切なことを伝えました。

わたしの名前は、いしづかさげん(石塚左玄)です。

いしづかさげんのおしえ

えいようはたべものぜんたいにあることから

ちさんちしょうのよさをつたえ、きせつの

--	--	--	--

たべよう

--	--	--

のたべものをたべよう

こたえ まるごと しゅん