



# きゅうしよくだより

越前市北新庄小学校

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩が冷え込み、一日の気温の変化も大きくなってきましたね。朝食を食べると、体温が高まり、体も目覚めます。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22日

だしを味わう和食献立

11月6日

## きく御膳を味わいましょう



11月24日は、ごろあわせて「いい日本食の日」、つまり「和食の日」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認められました。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。実りの秋、和食の良さを見直してみよう！

### 家庭で実践したい「和食」の取り組み



★☆☆(菊)ごぜんって?☆☆  
越前市の花にもなっている「キク」は、むかしから越前市をいろいろの花としてひろく、したまわれています。菊は、しょくようさいばいもされており、地元の菊を味わってもらおうと【菊ごぜん】となづけました。  
さらに、キクは、たねんせいで冬のさむさにたえて春にはしっかりと芽をだすつよいせいめいりよくがあります。そんな菊のように、

じもとでとれたやさしいはしんせんでおいしいね!  
越前市のやさいがつかわれているよ。あじわってたべてね。



- ごはん
- 牛乳
- さばのしょうが煮
- 白菜と青菜のごまあえ
- 打ち豆入り味わいみそ汁



## 食育チャレンジ!

わたしはだれでしょう?

### ①のヒント

食が命の基本だと言った

「い〇〇かさ〇〇」

### ②のヒント

栄養は食べ物全体にあるから、

皮や骨も〇〇〇〇食べよう

### ③のヒント

食べ物が一番おいしい〇〇〇〇のじきに

福井県でとれるものを食べよう



### ①なまえ

--	--	--	--	--	--

### ②おしえ1

--	--	--	--

たべよう!

### ③おしえ2

--	--	--

食べ物をたべよう!