



# きゅうしよくだより

越前市大虫小学校

このはいろ木の葉が色づき、あきふか秋も深まってきました。あさばんひ朝晩が冷え込み、いちにちきおんへんか一日の気温の変化も大きくなってきましたね。ちょうしよく朝食をたべると、たいおんたか体温が高まり、からだめざ体も目覚めます。はやねはやお早寝・早起きを心がけ、こころこころゆっくりちょうしよく朝食をたべる時間をつくるようにしましょう。

11月6日

## きく御膳を味わいましょう



★きく(菊)ごぜんって?★  
越前市の花にもなっている「キク」は、おかしから越前市をいろどる花としてひろく、したしまれています。菊は、しよ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、みなさんのがんばりが春にはめぶ

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。



## だしを味わう和食献立

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ましよう!

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食卓のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う	はしを正しく使った食べる	ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる	伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる	旬の食べ物を味わう
---------------------------	--------------	------------------	--------------------	-----------

- 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!