

A地区 5月20日(月)
 B地区 5月17日(金)

は「食育の日」(和食献立)です



毎月19日、またはその前後は「食育の日
 和食献立」の日です。

主食のご飯を中心として、主菜(主なおかず)、副菜(小さなおかず)、汁物を組み合わせた、食生活の見本となる和食献立を取り入れます。

昔から伝わる人々の知恵や工夫、慣習を学んでいきましょう。

いちじゅうさんさい 一汁三菜のお話

和食は、一汁三菜といって、ご飯を中心に、汁物、魚のおかず、煮物、漬物などの組み合わせが基本です。このような食事は栄養のバランスが取りやすく、健康によいことがわかっています。この基本形ができたのは、約800年も前のことです。長い間変わらず、健康な体をつくる食事の基本となっています。



給食では、一汁二菜になります。その分、汁物にたくさんの野菜を取り入れていて、栄養バランスが整うように献立を考えています。

画像出典:農林水産省「和食育」

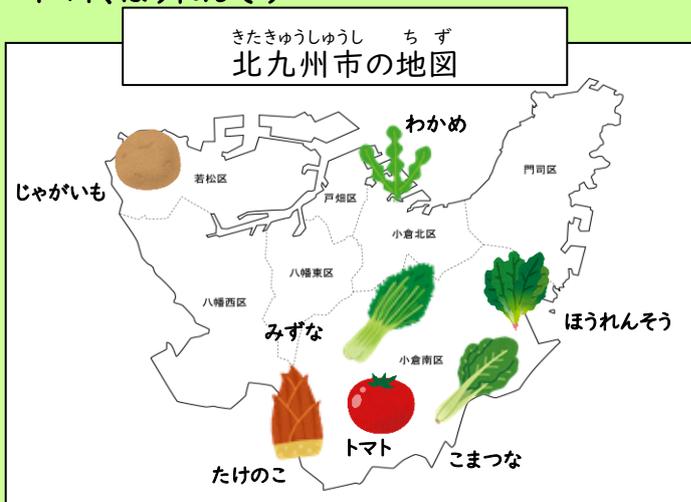
5月の給食に登場する旬の野菜と地場産の野菜

〈旬〉

たまねぎ、にんじん、じゃがいも、たけのこ

〈地場産〉

小松菜、みずな、たけのこ、わかめ、じゃがいも、トマト、ほうれんそう



北九州市は、小倉南区や若松区に畑が多く、農産物に恵まれています。学校給食でも、地元のおいしい食材を活用し、地産地消に取り組んでいます。