

がつ にち すい 6月19日(水) は「食育の日」(和食献立)です。



毎月19日は『食育の日』です。また、毎年6月は『食育月間』です。

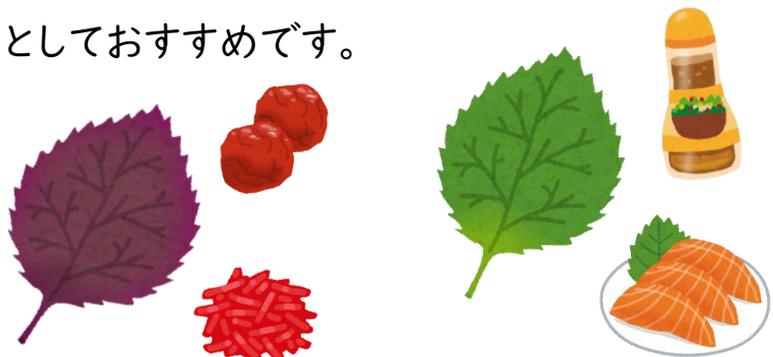
食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。栄養バランスや日本の食文化などについて正しい知識を身に付けましょう。

学校給食では、主食のご飯を中心として、主菜(肉、魚、卵などを使ったおかず)、副菜(野菜やきのこ、海そうなどを使ったおかず)、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ています。

赤じそは 6月~7月に出来る赤むらさき色のしそです。梅干しや紅しょうがの色付け、ふりかけなどに使われています。

給食では赤じそ(しそ粉)をじゃがいもと一緒に炒めた献立を取り入れています。

しそは、赤じそと葉が緑色の青じそがあります。青じそは、大葉とも呼ばれ、年間を通してお店でよく見かけます。ドレッシングやさしみのつまにも使われていて、香りが特徴です。しそは栄養満点で、ビタミンやミネラルが多く、カルシウムも豊富です。これから暑くなる時期にさっぱり食べることができ、疲れた体を回復する食材としておすすめです。



6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 たけのこ なす たらこ
新ごぼう かぼちゃ じゃがいも
トマト ピーマン きゅうり

〈地場産〉 小松菜 ほうれんそう なす
じゃがいも たまねぎ
たけのこ トマト わかめ



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。