

ちく A地区
ちく B地区

がつ 7月17日(水)
がつ 7月16日(火)

は、「**食育の日**」(和食献立) です



きょう こんだて
今日の献立



まいつき にち 毎月19日、またはその前後は、「食育の日」(和食献立)として、主食のご飯を中心に、主菜(主なおかず)、副菜(小さなおかず)、汁物を組み合わせた、一汁二菜の和食献立を取り入れています。

食育の日は、日本が世界に誇る食文化である「和食」の良さを知り、「和食」を未来へ伝えていきましょう。

す 酢のお話

食べ物にはいろいろな味があります。甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の五種類の基本の味を「五味」といいます。酢は、五味の中の「酸味」です。

酢にはだ液などの消化液を出すのを助ける働きがあり、胃や腸での消化や吸収を進めて、食欲増進に効果があります。そのため、酢をきかせた料理は、夏の暑くて食欲がない時期にさっぱりと食べやすく、食欲を回復させます。

今日の主菜の「そばのごま煮」は、酢を使い、さっぱりと食べやすく仕上げています。



画像出典:農林水産省「お酢の歴史と種類」

7月の給食に登場する旬の野菜と地場産の野菜

〈旬〉

きゅうり、かぼちゃ、トマト、にがうり、にら、たまねぎ、とうがん、えだまめ、とうもろこし、ピーマン、なす

〈地場産〉

じゃがいも、こまつな、トマト、かぼちゃ、なす、わかめ、たけのこ、みずな



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。