

ちく A地区 10月18日(金)
 ちく B地区 10月17日(木)

は、「食育の日」(和食献立) です



きょう こんだて
【 今日の献立 】



和食の特徴のひとつが「豊かな自然の新鮮な食材を使って活かす」ことです。日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があります。今日は、秋の味覚を代表する旬の食材の「秋刀魚」をとりいれています。旬の食材は、他の時期のものより栄養価が高く、うま味が多いのが特徴です。美味しくて栄養の豊富な旬の秋刀魚を味わいましょう。

しんまい はなし
新米のお話



米作りは、縄文時代から続いており、日本の文化に欠かせません。長い期間をかけて行う米作りは、気候に大きく影響されます。そのため、自然の恵みを大切に、収穫の感謝を表してきました。「十五夜」や「勤労感謝の日」は、収穫の感謝の祭りが由来の行事です。

こめ
《 お米ができるまで 》

3月	田おこし	田んぼの土を掘り細かくします。
4月	苗作り	種もみから苗を育てます。
5月	代かき	田んぼに水を入れ、肥料をまき、土を平にならします。
	田植え	育てた苗を植えます。
6月 ~ 9月	草取り 水の管理 肥料 防除	稲がよく育つように、田んぼに肥料をまいたり、草をとったりし、田んぼが乾かないように水を入れます。また、虫がつかないように、病気がでないように気をつけます。
9月~ 10月	稲刈り 脱穀	黄色く色づいた稲を刈り稲の穂からもみを落とします。
10月	乾燥 もみすり	もみを乾燥させ、もみ殻をとり玄米にします。

がつ きゅうしゅう どうじょう
10月の給食に登場する

しゅん しょくざい じばさん しょくざい
旬の食材・地場産の食材

- 旬 新米、くり、さつまいも、さんま、なめこ、しめじ、りんご
 地場産 こまつな、ほうれんそう、たけのこ、わかめ、しんまい

きたきゅうしゅうし ちず
北九州市の地図



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。

きゅうしょく えいようか
給食のごはんの栄養価 (184g) 3・4年生の量

エネルギー量 287kcal
 炭水化物 85.3g | たんぱく質 4.6g
 脂質 0g | 食物繊維 2.8g