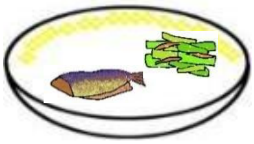
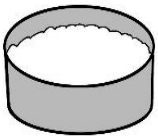
A地区1月17日（金）B地区1月16日（木）は、「食育の日」（和食献立）です

今日の献立



キャベツとにんじんのごまずいため

いわしのしょうがに



ごはん

かつおなのみそしる

「食育の日・和食献立」の日は、主食のご飯を中心として、主菜、副菜、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。

和食は、日本の自然や歴史から生まれ、受け継がれてきた大切な文化です。和食を味わい、良さを知り、未来へつないでいきましょう。

五法のお話

「五法」とは、和食を作る時の基本となる調理法のことです。

①「生（切る）」…刺身、野菜の添え物など

②「煮る」…煮魚、肉じゃがなど

③「焼く（炒める）」…焼き魚、照り焼きなど

④「蒸す」…茶碗蒸し、蒸し鶏など

⑤「揚げる」…天ぷら、から揚げなど

様々な調理法を組み合わせることで、奥深い和食ができあがります。

和食の「五」にちなんだ考え方は、「五法」の他にもいくつかあります。調べてみましょう！

1月の給食に登場する旬の野菜と地場産の野菜

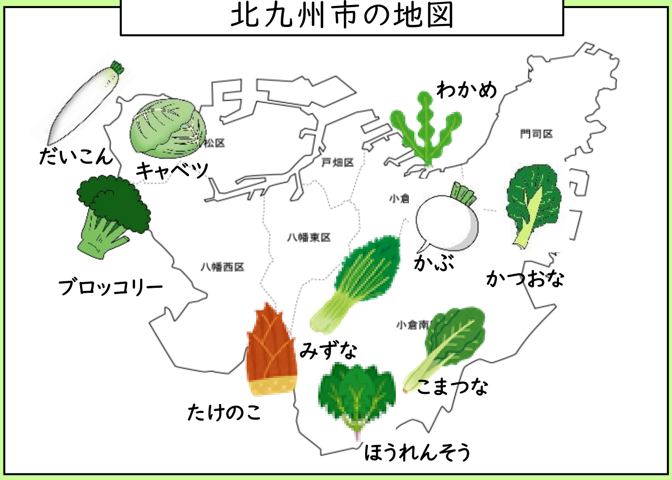
〈旬〉

ほうれんそう、小松菜、大葉春菊、かつお菜、ブロッコリー、だいこん、かぶ、はくさい、みずな

〈地場産〉

ほうれんそう、小松菜、うまかろーま（大葉春菊）、かつお菜、ブロッコリー、だいこん、かぶ、たけのこ、わかめ、キャベツ、みずな

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。