

がつ 2月19日 (水) は、

「食育の日」(和食献立) です



今日の献立

わかめとキャベツの
ごまずあえ



わかさぎのからあげ



ごはん

うまかろーまのみそしる

毎月19日、またはその前後は「食育の日
和食献立」の日です。

『三里四方の食によれば病知らず』という
言葉があるように、地域の食材や食文化を
大切にすることが健康にもよいと昔から考え
られていました。

地域の食材や食文化を知ったり触れたりし
て、理解を深め、未来へつないでいきましょう。



地産地消とは、地域でとれたものを、地域内
で消費することを言います。地元で作られた食材は、新鮮
で、価格も安く、生産者がわかることで安心して使用する
ことができます。

今日の給食で使われている北九州市産の食材は、藍
島産の「わかめ」、若松区産の「キャベツ」、小倉南区産の
「うまかろーま(大葉春菊)」です。
新鮮でおいしい地域の食材を味わいましょう

「うまかろーま」を紹介します!

もともと、大葉春菊は「ローマ春菊」と呼ばれ
ていました。そこに、北部九州地方の方言で
「おいしい」という意味の「うまか」をつけて「う
まかろーま」と名付けられました。

葉がやわらかく、あくや苦味も少ないため、生
でも食べられます。
給食でも登場します。
お楽しみに!



2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、かつお菜、みずな、
うまかろーま(大葉春菊)、ブロッコリー、
だいこん、かぶ、カリフラワー、はくさい
- 〈地場産〉
ほうれんそう、小松菜、かつお菜、みずな、
うまかろーま(大葉春菊)、ブロッコリー、
だいこん、キャベツ、かぶ、たけのこ、わかめ

