

毎月 19日は 食育の日

3月19日(水)は、「食育の日」(和食献立)です



【今日の献立】



「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。

「五感」を使って和食を味わおう

和食は、四季の美しさを五感で味わうおもてなしの料理です。

季節を感じる彩り豊かな旬の食材は、味の良さはもちろんのこと、目にも楽しく、香り高く、また食感も様々です。

和食を味わうことで、五感が刺激され、感性が豊かになります。

視覚

おいしさを感じる大事な要素です。食材の組み合わせ、器や盛り付けの工夫で、季節感を引き立たせます。



嗅覚

ゆずのさわやかさ、焼き魚の香ばしさなど、香りはおいしさを感じる決め手となります。

聴覚

調理の音は食事への期待感を高め、そして音はおいしさを引き立ちます。

味覚

甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の五味が食材と混ざり合い、豊かな味わいが生まれます。

触覚

歯ごたえや舌ざわり、温度、箸や食器の感触などが他の感覚と組み合わせ、おいしさが増します。



3月の給食に登場する旬の食材・地場産の食材

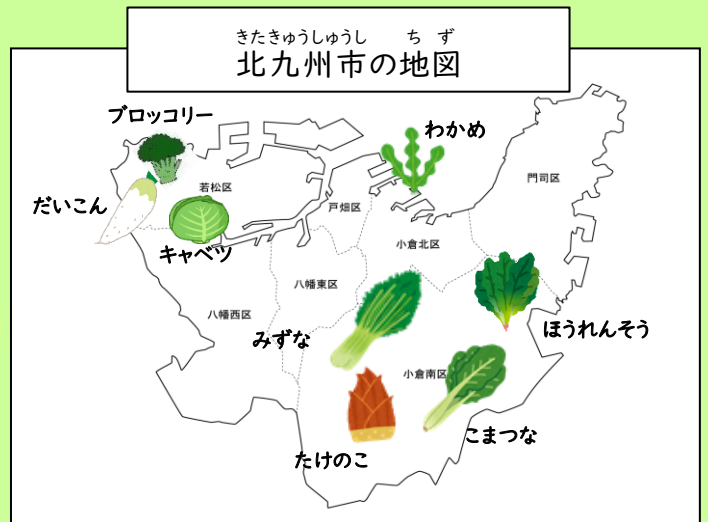
〈旬〉

あさり、博多な花、キャベツ、ブロッコリー、だいこん、たけのこ

〈地場産〉

小松菜、ブロッコリー、ほうれんそう、みずな、キャベツ、だいこん、たけのこ、わかめ

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。