



毎月 19日は 食育の日

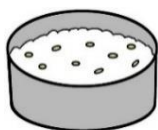
4月「食育の日 和食献立」の紹介

ちく にち もく / ちく にち きん
A地区17日(木) / B地区18日(金)

もやしのごまずあえ



さばのぬかみそだき



むぎごはん



かきたまじる

ぬかみそだきのお話

こくらはっしょう
小倉発祥の「ぬかみそだき」は、いわしやさばなど
の青魚を、ぬかみそでじっくりと炊き込んだ料理で
す。北九州市の郷土料理として古くから親しまれ、
令和3年度に「文化庁100年フード」として認定され
ました。

しょうゆや砂糖にぬかみそを加えた調味液で長い
時間じっくり煮ることで、青魚独特の匂いが消え、ぬ
かみそのうま味が染みこみ、風味良く、骨までやわら
かく仕上がります。

青魚とぬかみその栄養を丸ごと摂ることができる

北九州市自慢の郷土料理

「ぬかみそだき」を味わい
ましょう。



【ぬかみそだき】

画像出典 うちの郷土料理

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/fukuoka.html

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。

自然を敬う日本の心が育んだ食の
知恵、工夫、習慣を知り、日本の食文化
を大切にしていきましょう。

4月の給食に登場する 旬の食材・地場産の食材

旬

たけのこ、グリンピース、こまつな、あさり、
わかめ

地場産

たけのこ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、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。