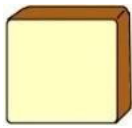


がつ 5月 やさい ひこんだて しょうかい
「野菜の日献立」の紹介

ちく にち もく ちく にち げつ
A地区29日(木) / B地区26日(月)



ハンバーグの
きたキューソース



パン



キャロットスープ

きょう きゅうしょく はい やさい
今日の給食に入っている野菜

< ハンバーグのきたキューソース >

- ・たまねぎ … 30g
- ・たけのこ … 10g



< キャロットスープ >

- ・にんじん … 50g
- ・たまねぎ … 40g

ごうけい グラム
合計: 130g

たけのこ

たけのこは3月から5月が旬の野菜です。とれたてのたけのこほど、やわらかくておいしいという特徴があります。



たけのこの生産量の全国1位は福岡県です。北九州市では小倉南区の合馬地区が有名です。合馬地区の竹林は水分を保つ赤土であることから、品質のよいたけのこが育ちます。また土の改良を行い古い竹は切るなど、手間と時間をかけて竹林を育てています。

ハンバーグの北キューソースには、たけのこ、たまねぎを使っています。どちらも北九州市内産です。

あさ やさい 朝ごはん野菜

日本人は野菜を食べる量が少ないことが問題になっています。

お家で食べる朝ごはんや夜ごはんの時も、給食と同じくらい100g以上の野菜を食べることが大切です。朝ごはんにおすすめの料理は、野菜をたっぷり使ったみそ汁やスープです。朝ごはん、野菜もしっかりと食べることで、給食までの間を元気いっぱい過ごすことができます。



1日に必要な野菜の量は350gです。北九州市の学校給食では、「野菜の日」に、100g以上の野菜をとれるように献立を考えています。

