

5月「食育の日」和食献立の紹介

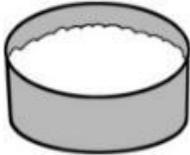
A地区・B地区19日(月)



ゆかりあえ



さばのごまに



ごはん



さつきじる

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たいです。



旬のわかめのお話

1年中食べられているわかめですが、旬があることを知っていますか？

わかめの旬は2~5月で今が一番美味しい時期です。生わかめは、日持ちしないため、身近に



収穫したての生わかめ

手に入れられることができるのも旬の時期に限られます。給食に登場するわかめの色は緑色ですが、生わかめの本当の色は茶色で、ゆでることで鮮やかな緑色にかわります。

「5月」のことを「さつき」とも言います。今日のみそ汁は、北九州市でとれた5月が旬のわかめとたまねぎ、たけのこを使っているので、「さつき汁」と言います。旬の食材を味わっていただきましょう。

「5月」のことを「さつき」とも言います。今日のみそ汁は、北九州市でとれた5月が旬のわかめとたまねぎ、たけのこを使っているので、「さつき汁」と言います。旬の食材を味わっていただきましょう。

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。

5月の給食に登場する旬の食材・地場産の食材

〈旬〉

新じゃがいも、新にんじん、新たまねぎ、にら、たけのこ、グリンピース、新茶、かつお、あさり、わかめ

〈地場産〉

小松菜、ほうれんそう、たまねぎ、みずな、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。