



毎月 19日は 食育の日

9月「食育の日 和食献立」の紹介

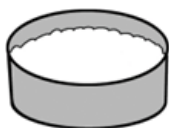
A・B地区19日(金)



きんぴらごぼう



さばのしおやき



ごはん



かぼちゃのみそしる

口中調味のお話

「口中調味」とは、ごはんとおかずを交互に少しずつ口に入れ、よくかんで混ぜ合わせて食べることを言います。口中調味を行うことで、「ごはん・おかず・汁物」を組み合わせることで味の变化を楽しんだり、和食には欠かせないだしや食材の味をより感じたりすることが出来ます。

また、この口中調味は、一皿ずつ食べるコース料理のような西洋の食事スタイルとは異なり、日本の伝統的な食文化の、和食ならではの食べ方です。

今日は、さばの塩焼きやきんぴらごぼうなどのおかずと、ごはんを交互に食べ、かぼちゃのみそ汁と一緒に味わっていただきます。



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。

9月の給食に登場する旬の食材・地場産の食材

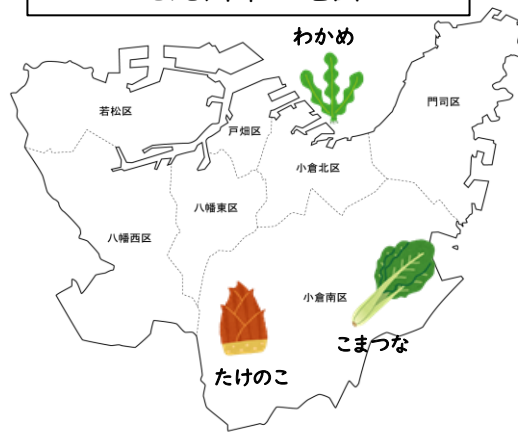
旬

かぼちゃ、トマト、ピーマン、とうもろこし、
冬瓜、枝豆

地場産

こまつな、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、地元の美味しい食材を活用し、地産地消に取り組んでいます。