



1月「食育の日 和食献立」の紹介

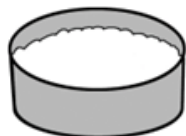
A・B地区19日(月)



ちくぜんに



わかさぎのこうみあげ



ごはん



かぶとうまかろーまのみそしる

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と思います。

かぶとうまかろーまのお話



「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」は春の七草といわれ、この7種類の野菜や野草が入っているお粥を「七草粥」といいます。

「七草粥」は、お正月に疲れた胃を休め、一年の無病息災を願って、1月7日に食べる、日本の伝統的な行事食です。

春の七草の「すずな」は「かぶ」、「すずしろ」は「だいこん」のことです。

「うまかろーま」は大葉春菊のことです。北九州市では昔から大葉春菊のことを「ろーま」と呼んでいましたが、それに方言の「うまか」を組み合わせ、2024年に「うまかろーま」と名付けられました。

北九州市小倉南区産のかぶとうまかろーまが入ったみそ汁を味わっていただきます。

1月の給食に登場する旬の食材・地場産の食材

〈旬〉ほうれんそう、こまつな、かつお菜、だいこん、大葉春菊(うまかろーま)、キャベツ、みずな、かぶ、はくさい、ブロッコリー

地場産物の紹介



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。