



がつ しょくいく ひ わしょくこんだて しょうかい

1月「食育の日 和食献立」の紹介

A・B地区19日(月)



ちくせんに



わかさぎのこうみあげ



ごはん



かぶとうまからーまのみそしる

まいつき 毎月19日(またはその前後)は、
しょくいく ひ わしょくこんだて ぜんご
「食育の日 和食献立」として、主食
はん ちゅうしん しゅさい ふくさい しるもの
のご飯を中心として、主菜、副菜、汁物
くあ いちじゅうにさい わしょくこん
を組み合わせた、一汁二菜の和食献
だて と い だて
立を取り入れています。

しぜん うやま にほん こころ はぐく しょく
自然を敬う日本の心が育んだ食
ちえ くふう しゅうかん し にほん しょく
の知恵、工夫、習慣を知り、日本の食
ぶんか たいせつ
文化を大切にしていきましょう。

かぶとうまからーまのお話

「せり・なすな・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。

「うまからーま」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
組み合わせて、2024年に「うまからーま」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らーまが
入ったみそ汁を味わっていただきましょう。

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、
おおばしゅんぎく 大葉春菊(うまからーま)、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
めぐがっこうきゅうしょくじもとじょくざい
恵まれています。学校給食でも、地元のおいしい食材を
かつようちさんちしようとくく
活用し、地産地消に取り組んでいます。