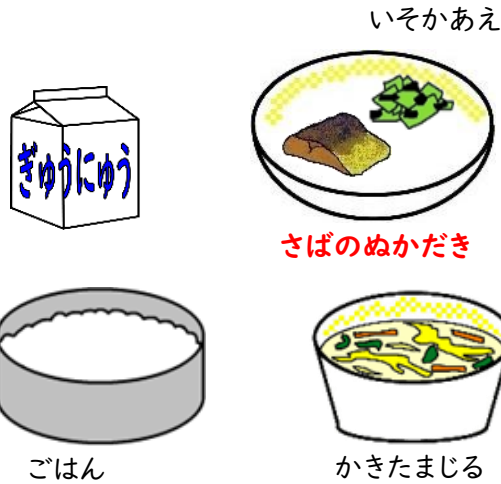




# 毎月 19日は 食育の日

## 4月「食育の日 和食献立」の紹介

ちく にち もく ちく にち きん  
A地区16日(木)・B地区17日(金)



### だ ぬか炊き のお話

こくらはっしょう だ  
小倉発祥の「ぬか炊き」は、いわしやさばなどの

あおざかな  
青魚を、ぬかみそでじっくりと炊き込んだ料理で  
す。じんだ煮ともいわれています。北九州市の郷土  
りょうり  
料理として古くから親しまれ、令和3年度に「文化  
ちやう ねん  
庁100年フード」として認定されました。

しょうゆやさとう くに ちやう み えき なが  
しょうゆや砂糖にぬかみそを加えた調味液で長  
じかん に あおざかなどくとく にお き  
い時間じっくり煮ることで、青魚独特の臭いが消  
え、ぬかみそのうま味が染みこみ、風味良く、骨まで  
し あ  
やわらかく仕上がります。

あおざかな えいよう まる と  
青魚とぬかみその栄養を丸ごと摂ることができ  
きたきゅうしゅう し じ まん きょうど りょうり  
る北九州市自慢の郷土料理  
だ あじ  
「ぬか炊き」を味わいましょう。

【さばのぬか炊き】



まいつき にち ぜん ご しょく  
毎月19日(またはその前後)は、「食  
いく ひ わ しょくこんだて しゅしょく  
育の日 和食献立」として、主食の  
はん ちゅうしん しゅさい ふくさい しるもの く あ  
飯を中心に、主菜、副菜、汁物を組み合  
せた、一汁二菜の和食献立を取り入れ  
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の  
ち え くふう しゅうかん し わかし した  
知恵や工夫、習慣を知り、昔から親し  
まれている伝統的な料理を通して、日本  
の食文化を大切にしていきたいと思います。

### 4月の給食に登場する

旬の食材・地場産の食材

旬

たけのこ、グリンピース、わかめ

地場産

たけのこ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、わかめ



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。