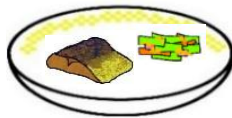
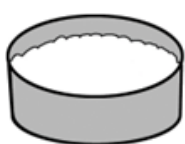


ちく ちく にち きん
A地区・B地区18日(金)

キャベツとにんじんのごまあえ



さばのしょうがに



ごはん



とうがんとけいにくの
もずくじる

毎月19日(またはその前後)は、「食育の日 和食献立」としています。9月はだしをきかせた汁物を提供しています。だしは、食べ物のうま味を引き出すおいしさのもとです。冬瓜と鶏肉のもずく汁は、夏が旬の冬瓜やたまねぎ、にんじん、ほうれんそうと鶏肉、つるりとした食感がよいもずくの入った具だくさんの汁物です。うま味たっぷりの昆布とかつお節でしっかりだしをとり、塩分控えめに仕上げています。

がつ きゅうしょく どうじょう
9月の給食に登場する
旬の食材・地場産の食材

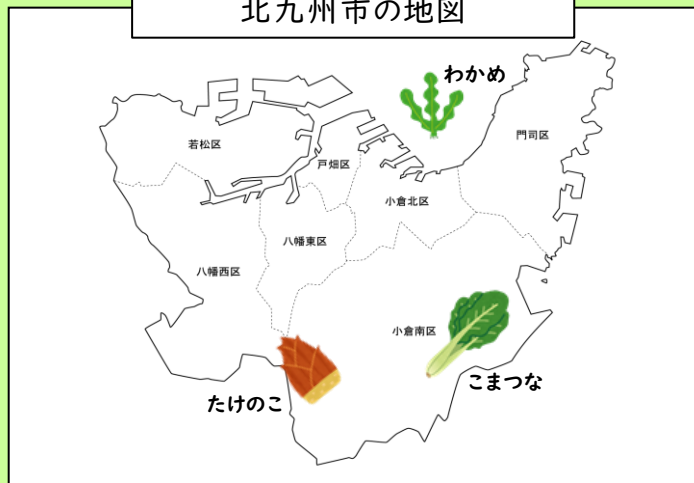
しゅん
〈旬〉

かぼちゃ、トマト、ピーマン、とうもろこし、
とうがん、えだまめ

じばさん
〈地場産〉

こまつな、たけのこ、わかめ

きたきゅうしゅうし ち ず
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かつようし、ちさんちしょうとく組んでいます。

げん えん すい しん げっ かん はなし
減塩推進月間のお話

北九州市では、9月を「北九州市減塩推進月間」として、高血圧をはじめとする生活習慣病の原因となる、塩分のとり過ぎを防ぎ、健康的な食生活を広める取組を行っています。



きょう げんえん くふう
【今日からできる減塩の工夫】

- だしをきかせ、汁物は具だくさんにする
・昆布、かつお節などのだしをしっかりとる
・塩分の多い汁の量を減らし、野菜を多くとる
- 香りや酸味を上手に使う
・ねぎ、しょうが、しそなどの香味野菜の利用
・レモン、酢などの酸味で満足感アップ
- 素材の味を生かす
・旬の食材を使い、野菜や魚の自然な味を味わう