

10月 「食育の日 和食献立」 の紹介

「北九州市の郷土料理」

A地区・B地区19日(月)



ゆかりあえ



ぶたにくとたけのこの
ぬかだき



ごはん



あいのしまさんわかめの
とうふじる



新米のお話

米作りは、縄文時代から続いており、

日本の文化に欠かせません。長い期間

をかけて行う米作りは、気候に大きく影響

されます。そのため、自然の恵みを大切に、収穫の感謝を

表してきました。「十五夜」や「勤労感謝の日」は、収穫の

感謝の祭りが由来の行事です。

《 お米ができるまで 》

3月	田おこし	田んぼの土を掘り細かくします。
4月	苗作り	種もみから苗を育てます。
5月	代かき	田んぼに水を入れ、肥料をまき、土を平にならします。
	田植え	育てた苗を植えます。
6月 ～ 9月	草取り 水の管理 肥料 防除	稲がよく育つように、田んぼに肥料をまいたり、草をとったりし、田んぼが乾かないように水を入れます。また、虫がつかないように、病気がでないように気をつけます。
9月～ 10月	稲刈り 脱穀	黄色く色づいた稲を刈り、稲の穂からもみを落とします。
10月	乾燥 もみすり	もみを乾燥させ、もみ殻をとり玄米にします。

今月の食育の日和食献立は、北九州市でとれたたけのこを使った「豚肉とたけのこのぬか炊き」です。

「学校給食応援団」の百年床・宇佐美商店店主の

宇佐美雄介さんにアドバイスをいただいて考案した

北九州市の郷土料理・ぬか炊き献立です。

ぬかとは、玄米を精米して白米にする時に出るまわり

の茶色い粉のことです。通常は捨てられてしまいが、ぬかは栄養価がいため、ぬか炊きやぬか漬けなど

の料理に使って、食べられるようになりました。

10月の給食に登場する

旬の食材・地場産の食材

〈旬〉しんまい、さば、さんま、かます、
さつまいも、なめこ、しめじ、エリンギ、
みかん、りんご

〈地場産〉こまつな、たけのこ、わかめ、
しんまい

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活用し、地産地消に取り組んでいます。