

がつ にち きん
-4月19日(金)は、

しょくいく ひ
「食育の日」(和食献立)

ですー



まいつき にち しょくいく ひ わしょくこんだて ひ
毎月19日は「食育の日 和食献立」の日で
す。

ねん わしょく おけいぶんか
2013年に「和食」がユネスコの無形文化
いざん とうろく ねん た
遺産に登録されてから10年が経ちました。
むかし う つ にほん しょくぶんか
昔から受け継がれてきた日本の食文化を
なさんへ伝えるため、給食では主食のご飯
ちゅうしん しゅさい ふくさい しるもの く あ
を中心として主菜・副菜・汁物を組み合わせ
わしょくこんだて と い きゅうしょく
た和食献立を取り入れています。給食をと
して和食のよさを学んでいきましょう。

みそのお話

だいず ほんこう つく ほこ
大豆を発酵させて作るみそは、世界に誇る
にほん だいひょうてき ちょうみりょう
日本の代表的な調味料です。
だいず からだ
大豆には、わたしたちの体をつくるもとになる
たんぱく じつ ほうふ
たんぱく質が豊富にふくまれています。みそは、
だいず しょうか きゅうしゅう かたち けんこう
大豆を消化・吸収しやすい形にした、健康によ
い食品です。
はん しる く あ た まめるい
ご飯とみそ汁を組み合わせると、豆類
である大豆と野菜や海藻などを一度にとること
がで、はん た えいようそ おきな
ご飯だけでは足りない栄養素を補うこ
とができます。みそは和食にとって、なくてはな
らないもので、せかい ひろ
世界にもそのよさが広がっています。



出典：農林水産省「にっぽん伝統食図鑑」

4月の給食に登場する 旬の野菜と地場産の野菜

旬

たけのこ、わかめ、グリーンピース

地場産

小松菜、みずな、たけのこ、キャベツ、わかめ



きたきゅうしゅうし こくらみなみく わかまつく はたけ おお のうさんぶつ めぐ
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
がっこうきゅうしょく じもと しょくざい かつよう ちさんちしょう と く
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。