



6月「食育の日和食献立」の紹介

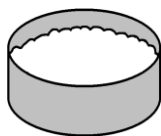
A地区・B地区19日(木)



じゃがいものばいにくあえ



さばのみそに



ごはん



すましじる

梅肉のお話



「梅肉」は、梅干しの種を取り除いた果肉の部分です。梅肉のすっぱさのものは、「クエン酸」です。

「クエン酸」には、いろいろな効果があります。

— クエン酸いっぱい『梅肉』の効果 —

- ☐ 疲労を回復する。 ☐ 消化をよくする。



- ☐ 免疫力を高める。 ☐ 殺菌効果で腐らせない。



今日の給食では、ゆでたじゃがいもを梅肉で和えています。じゃがいもに梅肉のすっぱさが加わって、蒸し暑い梅雨でもさっぱりと食べることが出来ます。

毎月19日は「食育の日」です。

また、毎年6月は『食育月間』です。

給食では19日(またはその前後)に「食育の日和食献立」として、食生活の見本となる和食献立を取り入れています。和食を味わい、栄養バランスや日本の食文化などについて、正しい知識を身に付けましょう。

6月の給食に登場する旬の食材・地場産の食材

- 〈旬〉 あじ、もずく、ピーマン、にら、トマト、きゅうり、なす、えだ豆、ごぼう、すいか
- 〈地場産〉 たけのこ、わかめ、こまつな、たまねぎ、トマト、じゃがいも

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。