



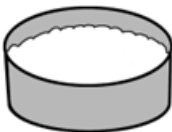
# 12月「食育の日 和食献立」の紹介

## A・B地区19日(金)

キャベツとうまかろーまのごまあえ



ぶたにくのしぐれに



ごはん



だいこんのみそしる

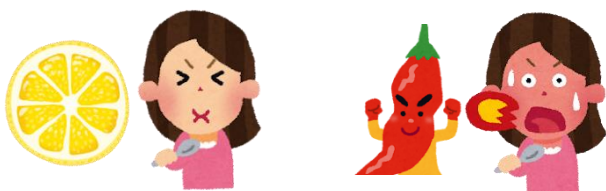
## ごみ五味のお話

「五味」とは、料理を作る上で味の基本となるものです。これらを食材と調味料で使い分け、またそのバランスをとることで料理に奥行きを与え、最後まで飽きずにおいしく食べられるよう工夫されています。

- **甘味**: エネルギー源となる甘み
- **酸味**: さわやかさを感じさせる 酸っぱさ
- **塩味**: 素材の味を引き立てる塩辛さ
- **苦味**: 大人向けの味わいである苦さ
- **うま味**: 昆布やかつお節に含まれるうま味

成分による味

五味を意識した調理は、世界各国で見られますが、和食では特に「うま味」を生かした料理が特徴です。



毎月19日(またはその前後)は、「食育の日 和食献立」として、主食のご飯を中心として、主菜、副菜、汁物を組み合わせた、一汁二菜の和食献立を取り入れています。

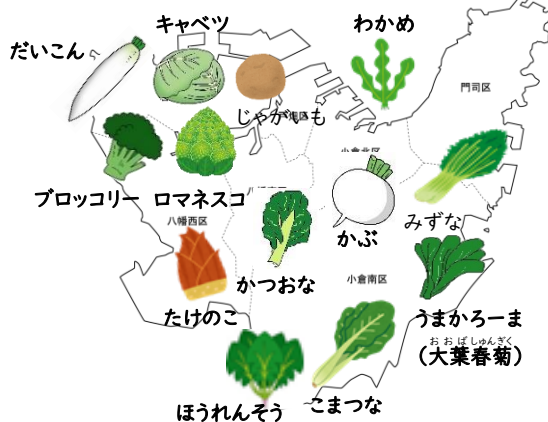
自然を敬う日本の心が育んだ食の知恵、工夫、習慣を知り、日本の食文化を大切にしていきましょう。

## 12月の給食に登場する旬の食材・地産産物の食材

旬

ほうれんそう、こまつな、うまかろーま(大葉春菊)、かつお菜、ブロッコリー、だいこん、れんこん、かぶ、はくさい、ロマネスコ、みかん、ゆず(果汁)

## 地産産物の紹介



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。