



毎月 19日は 食育の日

3月「食育の日 和食献立」の紹介

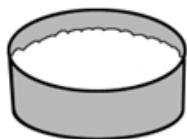
A・B地区19日(木)



ゆかりあえ



さばのじんだに



ごはん



むらくもじる

和食に大切な五法のお話

「五法」とは、五つの基本的な調理法のことです。

この五法を組み合わせることで、味の深み、食感、見た目の美しさなど、より和食らしい料理となります。

【生(切る)】: 刺身をはじめ、素材の新鮮さを活かして生で食べるものが多い日本料理の特徴です。



【煮る】: 食材をだしや水、調味液の中で加熱して食べやすく、おいしく変化させます。



【焼く】: 食材を直接火に当てる、もしくは鍋やフライパンで間接的に加熱調理するものです。



【蒸す】: 容器の中で蒸気を循環させて食材に熱を通す方法です。



【揚げる】: 油で食材を加熱する方法です。



学校給食では、食材を「焼く」や「揚げる」、汁物で「煮る」等の調理法を用いて調理をしています。

毎月19日(またはその前後)は、「食育の日 和食献立」として、主食のご飯を中心に、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。

さばのじんだ煮は、北九州市の郷土料理として昔から親しまれています。

3月の給食に登場する旬の食材・地場産の食材

旬

ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ、みずな、博多な花、グリーンアスパラガス、たけのこ、不知火かん、わかめ

地場産

ほうれんそう、小松菜、ブロッコリー、だいこん、キャベツ、みずな、たけのこ、わかめ

北九州市の地図

