



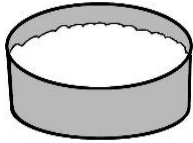
7月「食育の日 和食献立」の紹介

A地区・B地区17日(金)

あさりとひじきのいために
(ごまいり)



けいにくとじゃがいものうめりやき



ごはん



とうがんのみそしる

毎月19日の食育の日前後の給食では、「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。

和食の代表であるみそ汁に使っているとうがんは夏の旬の野菜ですが、冬まで保存ができることから、漢字では冬の瓜と書きます。みどりいろの楕円形の形をしていますが、皮をむくとやわらかい白い果肉が現れます。

旬の冬瓜を味わいましょう。



みそのお話

大豆を発酵させて作るみそは、世界に誇る日本の代表的な調味料です。

大豆には、わたしたちの体をつくるものになるたんぱく質が豊富にふくまれています。みそは、大豆を消化・吸収しやすい形にした、健康にいい食品です。

ご飯とみそ汁を組み合わせて食べると、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き、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、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」

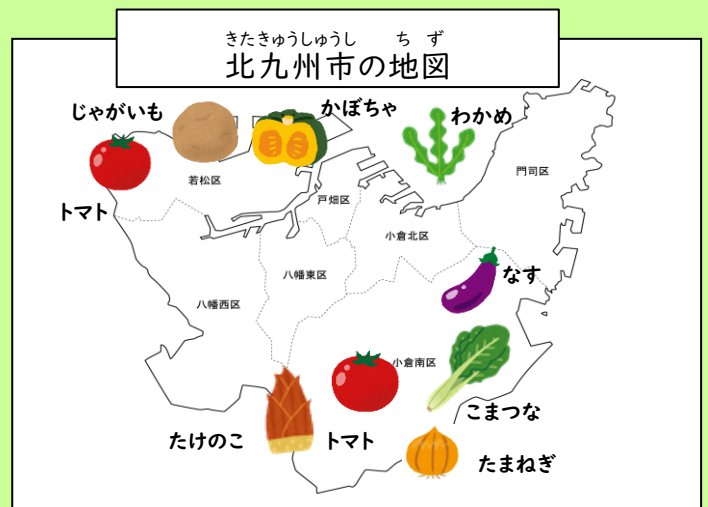
7月の給食に登場する旬の野菜と地場産の野菜

〈旬〉

かぼちゃ、トマト、にがうり、なす、とうがん、えだまめ、とうもろこし、ピーマン、きゅうり

〈地場産〉

じゃがいも、こまつな、トマト、かぼちゃ、なす、たまねぎ、たけのこ、わかめ



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。