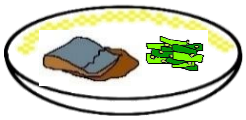
毎月19日は食育の日

12月「食育の日 和食献立」の紹介

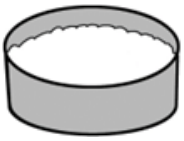
A地区18日（金）・B地区17日（木）





やさいのアーモンドあえ

さばのみそに



ごはん



たぬきじる

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。

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。





12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、こまつな、ブロッコリー、だいこん、うまかろーま（おおばしゅんぎく）、かつおな、かぶ、れんこん、はくさい、ロマネスコ、みかん、ゆずかじゅう、りんご

地場産物の紹介



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。