



ランチタイム 2月

久留米市教育委員会
久留米市栄養教諭等研究会

2月は1年の中で一番寒い時期です。いろいろな食べ物がそろった栄養バランスのよい食事、適度な運動、早寝早起きを心がけ、寒さに負けないように元気に過ごしましょう。

ちさんちしょう 地産地消について知ろう



「地産地消」とは、「地域で生産されたものを、その地域で食べる」という意味です。私たちが住んでいる久留米市は、農業がとてもさかんな地域です。久留米市で作られた米や野菜を食べることで、たくさんの良いことがあります。地産地消の良さと久留米市で作られている農産物を紹介します。

★地産地消の良いところ

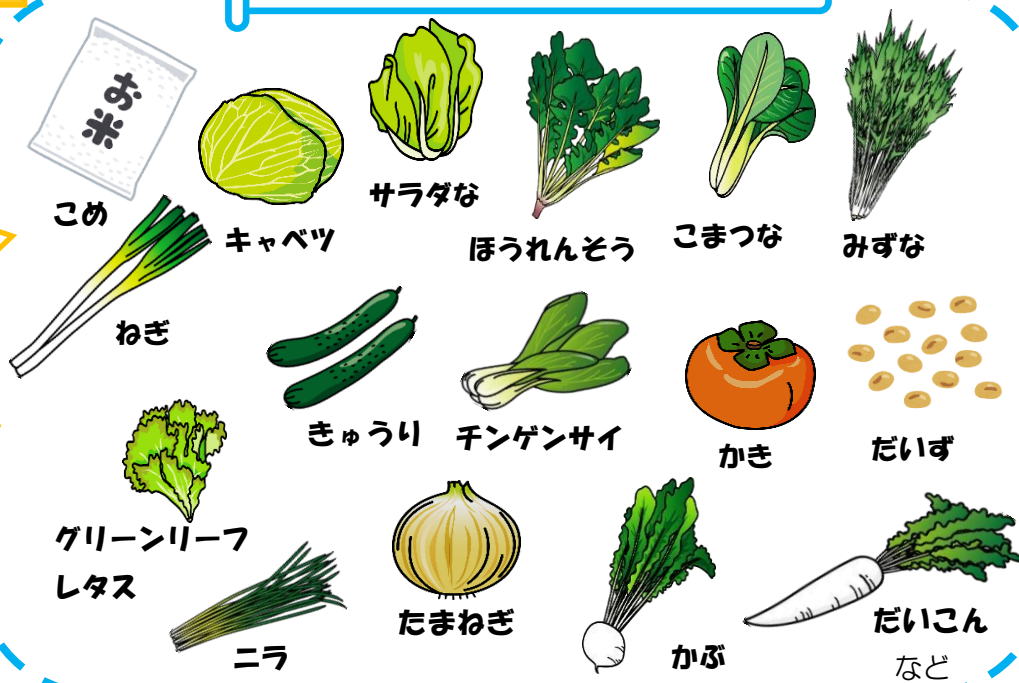
★新鮮でおいしい！

近くで作っているので収穫されたものが早く手に入ります。

★どこで、だれが作っているのか分かる！

作っているところを確認できるので、安心して食べられます。

く る め の う さ ん ぶ つ 久留米でとれる農産物



★地域の農業を

応援できる！

地域でとれたものを買えば地域の農業がさかんになり、地域がもっと元気になるります。

★環境にやさしい！

運ぶ距離が短いのでガソリンなどの燃料が少なくてすみます。

久留米市の学校給食では、久留米の農産物を多く使った「地場産の日」を毎月取り入れています。



せつぶん 節分



節分は、冬が終わり、春の始まりとされる「立春」の前の日のことをいいます。

節分の日の豆まきは、1年間の幸せと健康を願って行われてきました。病気や災害などの悪いことを「鬼」に見立て、豆で追い払います。

豆まきの後は、自分の年にひとつ足した数の豆を食べると、「1年間病気にならずに、元気に過ごすことができる」といわれていますよ。

せつぶん 節分 2月3日

りっしゅん 立春 2月4日



あさ ひ 朝ごはんの日レシピ

今月の給食から、朝ごはんにおすすめのメニューを紹介します！

煮込みうどん



からだもほかほか！

【材料(2人分)】

- ゆでうどん…2玉
- 鶏肉…60g
- 玉ねぎ…60g
- 白菜…60g
- 人参…30g
- しめじ…40g

- ねぎ…20g
- しょう油…小さじ1
- 米みそ…大さじ2
- いりこ(だし用)…12g
- 水…600cc

【作り方】

- 鶏肉は1cm角切り、玉ねぎはスライス、白菜は1cm幅、人参は千切り、ねぎは小口切り、しめじはほぐしておく。
- いりこでだしを取る。
- だしに鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじを入れて煮る。
- 白菜を入れて調味する。
- うどんを入れ、最後にねぎを入れる。



作り置きのみそ汁に、うどんを入れて煮込むだけで簡単にできますよ！