

ランチタイム 2月

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。

久留米市教育委員会
久留米市栄養教諭等研究会
久留米市中央学校給食共同調理場

ちさんちしょう 地産地消について知ろう



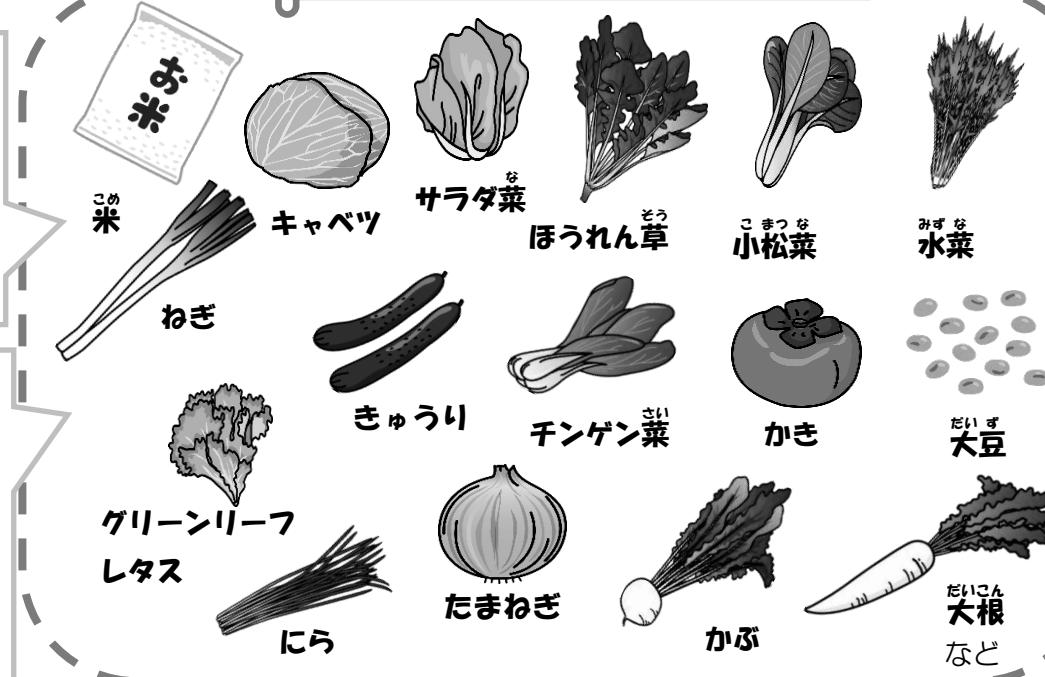
「地産地消」とは、「地域で生産されたものを、その地域で食べる」という意味です。私たちが住んでいる久留米市は、農業がとてもさかんな地域です。久留米市で作られた米や野菜を食べることで、たくさんの良いことがあります。地産地消の良さと久留米市で作られている農産物を紹介します。

★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。

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盛んになります。地域がもっと元気になります。

★環境に優しい！

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
立春 2月4日



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！

みそ煮込みうどん



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♪

【材料(4人分)】

- ・ゆでうどん…4玉
- ・鶏肉…80g
- ・大根…120g
- ・人参…80g
- ・ごぼう…70g
- ・しめじ…30g
- ・あぶらあ油揚げ…12g
- ・ねぎ…20g
- ・米みそ…大さじ3
- ・赤だしみそ…小さじ4
- ・いりこ(だし用)…12g
- ・水…800ml

【作り方】

- ① 鶏肉は1cm角切り、大根と人参は0.5cm幅のいちょう切り、ごぼうはささがき、油揚げは0.7cm幅の短冊切り、ねぎは小口切り、しめじはほぐしておく。
- ② いりこでだしを取る。
- ③ だしに鶏肉、大根、人参、ごぼうを入れて煮る。
- ④ 油揚げ、しめじを加えて煮る。
- ⑤ 溶いたみそを加え、うどんを入れ、最後にねぎを入れる。

