



ランチタイム 2月

く る め し きょうい く いんかい
久留米市教育委員会
く る め し えいようきょう ゆ とくけんきゅうかい
久留米市栄養教諭等研究会
く る め し ちゅうおうがっこうきょうしきょうどうちょう り じょう
久留米市中央学校給食共同調理場

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 し 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

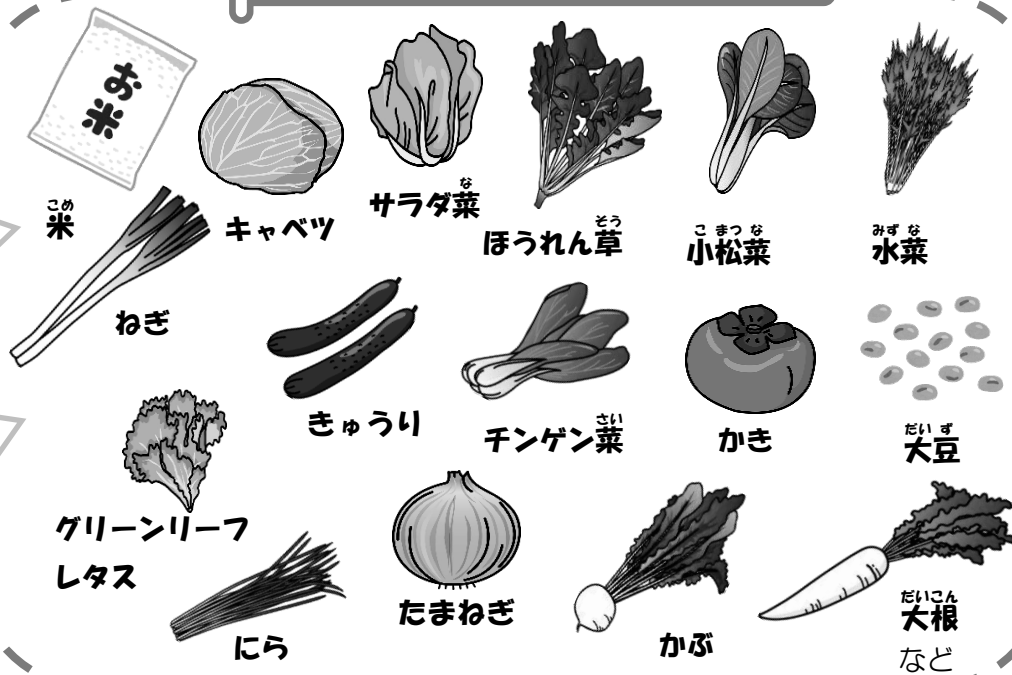
★新鮮でおいしい！

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盛んになり、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すくなくて済みます。

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、豆で追ひ払います。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、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！

みそ煮込みうどん



からだもほかほか♪

【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
- 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】

- 鶏肉は1cm角切り、大根と人参は0.5cm幅のいちようき切り、ごぼうはさがき、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。
- いりこでだしを取る。
- だしに鶏肉、大根、人参、ごぼうを入れて煮る。
- 油揚げ、しめじを加えて煮る。
- 溶いたみそを加え、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♪