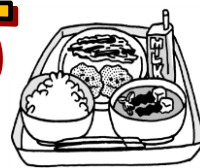


食育通信5月号



毎月19日は「食育の日」です。

食育の日に食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

食育通信5月号の特集は、『学校給食』です。

今年度の学校給食のテーマは、『安全で安心な 美味しい久留米の手作り給食』
～和食を味わおう。素材のよさを生かしたうす味で～

私たちが食べてきた学校給食は、成長期の子どもたちがすくすくと健康に育つための食事であり、食に対して興味関心を高める生きた教材として、重要な役割があります。

主食

ごはん（週4回）

久留米産の「元気つくし」や「ヒノヒカリ」を使用しています。白ごはん、麦ごはん、丼物、混ぜごはんなどがあります。



パン（週1回）

食パン、福岡県産の小麦粉を使ったパン、久留米産米を使った米粉パン、黒糖パン、胚芽パン、ねじりパン、ドッグパンなど味も形もいろいろあります。

麺類（月2回程度）

うどんやちゃんぽん、焼きそばなどがあります。

牛乳

毎日1本（200ml）つきます。
育ち盛りの子どもたちに欠かせない「カルシウム」や「たんぱく質」などを多く含んでいます。
今年度から、容器がビンから紙パックに変わりました。

主菜・副菜

できるだけ加工品を使用しない、手作りの給食を心がけています。
また、久留米産の農産物を積極的に学校給食に取り入れて、地産地消に取り組んでいます。

【いろいろな献立が登場します】

★行事食

こどもの日、七夕、節分など



★地場産の日（毎月2回）

久留米産の野菜などを多く使用しています。



★かみかみ献立

小魚や海藻・ゴボウなど噛み応えのある食材を多く使用しています。



★世界の料理・日本の郷土料理



★和食の日（毎月1回）



など

【朝ごはんパワーアップ！】

一日を元気よく過ごすためには“朝ごはん”をしっかりと食べることが大切です。



久留米市公式 YouTube では、「[チャレンジ！キッズ朝ごはん](#)」というタイトルで、朝ごはんのレシピ動画を紹介しています。子どもでも作れる簡単なレシピになっていますので、ぜひお子様と一緒に楽しくチャレンジしてみてください。

学校給食は、子どもたちが1日に必要な栄養量の約1/3、家庭でとりにくい「カルシウム」の約1/2がとれます。残さずに食べましょう。



食育通信は、食育の日に久留米市ホームページ、久留米市公式 LINE において発信します。

食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

6月号の特集は『生ごみリサイクルに取り組もう』です。お楽しみに。