

【様式3】

食育の日の取組

(毎月19日：4月～12月までの実績)

提出都道府県名	福岡県
取組市町村名	朝倉市
取組の名称	「あさくら献立」の実施
実施時期	毎月19日
取組内容	<p>学校給食において、児童生徒を対象に、毎月19日の食育の日にあわせて「あさくら献立」を実施しています。</p> <p>「あさくら献立」とは朝倉市産の旬の食材を使用した給食メニューを提供し、その食材についての説明を行う取り組みです。平成29年度実績は次のとおりです。</p> <p>4月：春キャベツ          5月：アスパラガス          6月：きゅうり          7月：なす、ピーマン、トマト          9月：梨          10月：新米          11月：柿          12月：筑前煮(郷土料理)(里芋)          1月：葱</p>

9月のあさくら献立

「あさくら献立」とは、朝倉市でとれた野菜や果物を使った給食です。

9月15日(金)

- \*おぎんぼ
- \*マーボー豆腐
- \*パンサンスー
- \*なし
- \*きゅうり

なしの種類と旬

- ◆手水 ◆7～8月ごろ
- ◆赤 ◆8～9月ごろ
- ◆青 ◆9～10月ごろ
- ◆二十世紀 ◆9月ごろ～
- ◆フランス ◆11月ごろ

栄養

- ※水分 体の熱をとって涼しくする。
- ※カリウム 腸の働きを助ける。とりすぎた塩分を体外に出す。
- ※食物せんい 腸の働きをよくなる。

梨の様子

- ◆梨のつぼみ
- ◆梨の花

12月のあさくら献立

「あさくら献立」とは、朝倉市でとれた野菜や果物を使った給食です。

12月19日

- \*おぎんぼ
- \*きゅうり
- \*ちくせんに
- \*げんきさくらだ
- \*みかん

さといも

「あさくら献立」とは、朝倉市でとれた野菜や果物を使った給食です。

さといもは、40～50cmくらいまで大きく育ちます。大きくなると太地の皮がくさくさになり、いもにたくさん栄養が行きます。また、さといもは根菜類の中でも、大きくなると皮が厚くなるので、皮の部分をむいて食べるのがおすすめです。

さといもは、40～50cmくらいまで大きく育ちます。大きくなると太地の皮がくさくさになり、いもにたくさん栄養が行きます。また、さといもは根菜類の中でも、大きくなると皮が厚くなるので、皮の部分をむいて食べるのがおすすめです。

さといも

「あさくら献立」とは、朝倉市でとれた野菜や果物を使った給食です。

さといもは、40～50cmくらいまで大きく育ちます。大きくなると太地の皮がくさくさになり、いもにたくさん栄養が行きます。また、さといもは根菜類の中でも、大きくなると皮が厚くなるので、皮の部分をむいて食べるのがおすすめです。

さといもは、40～50cmくらいまで大きく育ちます。大きくなると太地の皮がくさくさになり、いもにたくさん栄養が行きます。また、さといもは根菜類の中でも、大きくなると皮が厚くなるので、皮の部分をむいて食べるのがおすすめです。

さといも

「あさくら献立」とは、朝倉市でとれた野菜や果物を使った給食です。


さといもは、40～50cmくらいまで大きく育ちます。大きくなると太地の皮がくさくさになり、いもにたくさん栄養が行きます。また、さといもは根菜類の中でも、大きくなると皮が厚くなるので、皮の部分をむいて食べるのがおすすめです。

さといもは、40～50cmくらいまで大きく育ちます。大きくなると太地の皮がくさくさになり、いもにたくさん栄養が行きます。また、さといもは根菜類の中でも、大きくなると皮が厚くなるので、皮の部分をむいて食べるのがおすすめです。

# 【様式3】

# 食育の日の取組

(毎月19日：4月～12月までの実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	福岡県
取組市町村名	上毛町
取組の名称	日本の伝統的な食文化である「和食」の献立実施
実施時期	毎月19日(19日に米飯給食がない場合は、その前後の日)
取組内容	<p>○ 小・中学校の給食において、毎月「食育の日」(19日に米飯給食がない場合は、その前後の日)に、日本の伝統的な食文化である「和食」の献立を実施しています。</p> <p>○ ねらいは、日本人が昔から食べてきた「和食」が、体に必要な栄養素をバランスよくとれる健康によい食事であることを理解させるためです。</p> <p>○ 献立内容は、ごはん、みそ汁、魚を使った主菜、野菜や海藻、豆類を使った副菜にしています。食材は旬のものや上毛町でとれた野菜を多く取り入れるようにしています。</p> <p>○ 児童・生徒には、食事の前に、献立に基づく指導資料を活用して、「和食」は栄養のバランスがよい食事であることを知らせています。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p><b>【献立に基づく指導資料】</b></p> <p>毎月19日は食育の日です。「まごわやさしい」は、和食に欠かせない食べ物の頭文字をつなげた言葉です。「ま」は豆類、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海そう類、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類です。今日は、これらの食材をすべて使って作った栄養のバランスがよい献立です。</p> </div> <p>○ 今年度実施した食育の日の献立写真(抜粋)</p> <p>9月          ごはん          さんまの生姜煮          五目きんぴら          さつまいものみそ汁          味付けのり</p>  <p>12月          ごはん          たらフライ          ひじきの炒め煮          実だくさんのみそ汁</p> 