

8月 給食だよ!



福岡県の特産物を知って「地産地消」推進!

地元の食材を食べて地産地消を推進することは、「地場製品の消費拡大」や「地域の活性化」のみならず、「地域の伝統的な食文化の継承」にも繋がり、食育の一環となります。福岡県の特産物の中でシェア率が全国上位のものについてまとめてみましたので、是非ご家庭でも取り入れてみてください。

◆福岡県の特産物《全国シェア率上位》

	たけのこ	かいわれ大根	水菜	しめじ	小松菜
1位	福岡県	福岡県	茨城県	長野県	茨城県
2位	鹿児島県	大分県	福岡県	新潟県	埼玉県
3位	熊本県	北海道	京都府	福岡県	福岡県



毎月19日は「食育の日」
旬の食材を知って美味しく食べよう!

8月 梅干し



夏バテ防止に最適な食材。梅干しに豊富に含まれたクエン酸が疲労や食欲不振を回復させてくれます。

また、梅干しは塩分補給にもピッタリ!夏場は汗を沢山かいて大量の塩分が汗と一緒に流れ出てしまい塩分不足になりがちです。

梅干しだけで食べてもいいですが、梅干しを取り入れた料理も色々あります。お料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

★レシピ紹介<梅と枝豆のじゃこご飯>

- ・米…1合(150g)
- ・むき枝豆…25g
- ・加加梅…1個半
- ・ちりめんじゃこ…6g
- ・白ごま…6g
- ・塩…0.3g

- ①米1合を通常通り炊く
 - ②ちりめんじゃこ・白ごまを焦がさないように弱めの中火で乾煎りする
 - ③全てを混ぜ合わせる
- ※子どもの適正量を盛付けてください。

今が旬の夏野菜を食べよう!

見た目が鮮やかで栄養価の高い夏野菜。旬の食材にはその時期の人の体に必要な成分が沢山詰まっています。旬のものと旬でないものでは栄養価も2倍以上の差があると言われています。

トマト・ピーマン・パプリカ・オクラ
かぼちゃ・ししとうがらし・ゴーヤ
さやいんげん・ズッキーニ・きゅうり
なす・冬瓜・とうもろこし・枝豆・しそ

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

暑い夏は冷たい飲み物を飲みたくなりますが、冷たい飲み物ばかりをとると胃腸の機能が落ちて、食欲が無くなりがちに。食欲が無くなり食事が摂れなくなると、塩分はもちろん、エネルギーなど栄養素が入ってこなくなり夏バテしやすくなります。冷たい物の摂り過ぎに注意して元気に楽しく

夏を過ごしましょう。

子どもには…
少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物など



見た目も鮮やかで、
食欲そそるメニューです!

