

1月はいぜんひょう



げつ 月よう日	か 火よう日	すい 水よう日	もく 木よう日	きん 金よう日
9 せいじん ひ 成人の日 	10 しぎょうしき 始業式 	11 チンゲンサイのソテー クリームソーススパゲッティ メロンパン フォーク メロンパンは、パンきじのうえに、あまいビスケットきじをのせて、あみめようをつけてやいたパンです。	12 ぎすけに めいのはまのあじつけのり むぎごはん(すくなめ) しらたまそうに ぞうには、むかしからしょうがつにたべられているりょうりです。しらたまは、よくかんでたべましょう。ぎすけには、ふくおかけんのきょうどりょうりです。	13 すじょうゆ いかしゅうまい(2こ) ちゅうかふうコーンスープ こくとうパン いかしゅうまいは、すじょうゆをかけてたべましょう。
16 さばのみそに むぎごはん うまに さばのみそには、だしでさばをいたあと、みそだれでにています。ほねにきをつけてたべましょう。	17 やさいのドレッシングソテー かける むぎごはん チキンカレー チキンカレーは、ごはんにかけてたべましょう。 やさいのドレッシングソテーには、「マヨネーズ」はつかっていません。	18 レバーとれんこんのからあげ のこのしまのマーマレード はるさめスープ ワンローフがたしよくパン のこのしまのマーマレードには、このしまでとれた、あまなつをつかっています。	19 だいこんサラダ むぎごはん こうやどうふのうまに だいこんサラダは、あきからふゆにかけておいしいだいこんをつかっています。	20 にこみハンバーグ はさむ かしわがたパン かぶのシチュー にこみハンバーグは、かしわがたパンにはさんでたべましょう。かぶは、はるのななくさのひとつで「スズナ」ともいいます。かぶのシチューには、ふくおかけでとれたかぶをつかっています。
23 ひじきのいために ほんかん むぎごはん とうふのチゲふう ほんかんは、からだのちょうしをととのえるビタミンシーがたくさんはいています。	24 キャベツのしおこんぶいため りんごゼリー ごもくとりめし すましじる ごもくとりめしは、ふくおかけでとれたもちめをつかって、きゅうしょくつでたべています。	25 ツナとマカロニのドレッシングサラダ ミルクねじりパン ポークシチュー ポークシチューには、ほねやはをつよくするカルシウムがとれるように、チーズやだっしふんにゅうがはっています。	26 さけのしおやき おかかなっぱ かける むぎごはん はくさいのみそじる いまから134ねんまえ、きゅうしょくがはじまったときのこんだてをさんこうにしています。さけのしおやきは、ほねにきをつけてたべましょう。おかかなっぱは、ごはんにかけてたべましょう。	27 やさいいため ふくおかのあまおうタルト ミルククレセントロールパン とんこつラーメン とんこつラーメンは、めんがのびないように、てぎわよくじゅんびしてたべましょう。あまおうタルトは、ふくおかけでとれたいちごのあまおうをつかっています。
30 ふくおかのぶりフライ ソース むぎごはん だいのやまとに ふくおかのぶりフライは、おろのしまなどでとれたぶりをつかっています。よくかんでたべましょう。ぶりフライにかけるソースは、すくなめです。りょうにきをつけてかけましょう。	31 ちゅうかどんぶり(く) かける むぎごはん わかめスープ あじつけにほし ちゅうかどんぶりには、ふゆにのしいやさいはくさいや、ねぶかねぎをつかっています。ちゅうかどんぶりのくは、ごはんにかけてたべましょう。	 ぼくは、かつおなっしー。かつお菜のようせいです。博多雑煮にはかかせない「かつお菜」を味わって食べましょう！ かつおなっしー ふくおかしーはかた JA福岡市「博多じょうもんさんオールスターズ」		

日本の食 ～地産地消(かつお菜)～

わたしが暮らしている地域で生産されたものを消費することを「地産地消」といいます。収穫してすぐにお店に届くので、とれたての新鮮なものを食べることができます。また、運ぶ距離が短いので、ガソリンなどの燃料が少なくすみ、環境にもよいです。他にも、食べることで地域の農業や水産業がさらにさかになる、地域の特産物や旬の食べ物を知ることができるなど、地産地消にはよいことがたくさんあります。

給食でも、毎月福岡市でとれた米や野菜を使っています。今月は福岡の特産である「かつお菜」を使った白玉雑煮が登場します。かつお菜は「勝つ」に通じる縁起がよいものとされています。福岡で食べ継がれてきた野菜の味を感じながら食べましょう。