



食育通信8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。



今月のテーマは『学校給食ってなあに』です



学校給食では、子どもたちが1日に必要な栄養量のおよそ3分の1、家庭で取りにくい「カルシウム」は2分の1が取れるようになっています。

久留米市の学校給食

主食

ごはん《週4回》

久留米産の「元気つくし」や「ヒノヒカリ」「夢つくし」を使用しています。

白ごはん、麦ごはん、丼物、混ぜご飯などがあります。

パン《週1回》

消化が良いようにしっかりと焼いてあります。食パンやミルクねじりパン、県産小麦を使ったパン、米粉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、スパゲティなどがあります。

牛乳

毎日1本(200ml)つきます。育ち盛り子ども達に欠かせない「カルシウム」と「たんぱく質」などを含んでいます。



主菜・副菜

合わせだし(いりことこんぶ)を活用して、うす味でもおいしい給食をこころがけています。久留米産の旬の野菜や大豆、きのこなどを使い、地産地消に取り組んでいます。



給食献立表は、久留米市ホームページから見るすることができます。是非チェックしてください。



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。

来月9月号の特集は「毎日野菜をプラス1皿」です。お楽しみに。

