

寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。

1月大学コラボ献立紹介(西南女学院大学)



1月24日は、小倉北区にある西南女学院大学栄養学科の学生のみなさんと宇佐美商店(小倉の旦過市場にある60年以上続く老舗の、ぬか漬けとぬか炊きを販売しているお店)の宇佐美雄介さんがコラボレーションして考案した「さかなのダブルみそ揚げ」が登場します。
「ぬかみそ」と「みそ」の風味が、さかなのおいしさを引きたてます。

西南女学院大学のみなさんからのメッセージ

今回は、北九州市の郷土料理である『ぬか炊き』をみなさんがたべやすいように揚げ物にアレンジしてみました。

『ぬか炊き』に使われる「ぬかみそ」とみそ汁に使う「みそ」を合わせて、甘めの「ぬかみそダレ」を作り、油でからっと揚げたホキという魚にかけてみました。

※だぶも、福岡県の郷土料理です。行事食として食べられています。筑前煮などを作った際に出た野菜の切れ端を使って作った料理です。名前の由来は「汁がだぶだぶある」ことから「だぶ」となったという説があります。

1月24日から30日は

全国学校給食週間



昭和22年の献立

おにぎり、塩さけ、漬物

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困の児童を対象に昼食を無償で提供したものであると言われています。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。