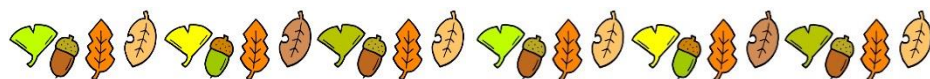


11月給食だより

平成 29 年 11 月
高岡市立牧野小学校



日ごとに涼しさが増していき、秋の深まりが感じられます。
秋は海や山のおいしいものがたくさん出回ります。秋の味覚を通して、自然の恵みをいただくことや食に関わる人の努力について、話し合ってみてはいかがでしょうか。



11月「富山県食育推進月間」

全国では6月が「食育月間」です。県内では秋から冬にかけて、おいしい地場産品が多いため、11月に**富山県食育推進月間**を設けています。月間中は、学校給食に地元でとれた農作物や県内で作られた食材を積極的にとり入れます。

富山県では、富山米と新鮮な魚介、野菜、肉等の旬の地場産食材や、地域に伝わる伝統的な食文化を生かした栄養バランスのよい食生活のことを「富山型食生活」として、推奨しています。家族そろって、楽しく、よく噛んで食べましょう。

地産地消について考えよう！



地産地消のいいところは？

「地産地消」とは、「**地域生産**・**地域消費**」の略です。地域で作った食べ物を遠くへ運ばず、地域で消費するという意味です。



新鮮

とれたての新鮮なものが食べることができます。



旬

季節に応じた旬のものを食べることができます。また、旬の食べ物は、味がよくなり、栄養も増えます。



安全・安心

作っている人がわかり、安全なものを安心して食べることができます。

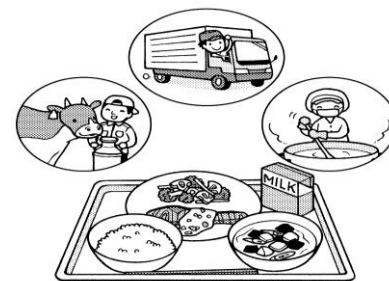


環境にやさしい

輸送には、二酸化炭素が排出されます。地域で生産されたものを食べることで輸送距離が短くなり、排出される二酸化炭素の量を減らすことができます。

給食には多くの方々が関わっています

みなさんがいつも食べている学校給食は、おいしい食材を作ってくださる生産者の方や、大量に調理をしてくださる調理員の方等、多くの方々の仕事によって支えられています。学校給食を支えてくださる方々は、みなさんの心身の発達のために、日々、様々な努力や苦勞を重ねています。学校給食が食べられることを当たり前とは思わずに、感謝して残さず食べ、「いただきます。」や「ごちそうさまでした。」の食事の挨拶をきちんとしましょう。



わたしたち人間は、生きていくために、たくさんの動物や植物の命をいただいています。



～「いただきます」～

「自分のために動物や植物の命をいただきます」という意味があり、感謝の気持ちのこもった食事のあいさつです。調理した人への感謝はもちろん、食べ物そのものや食べ物を育てた人、土や水への感謝も含まれます。

～「ごちそうさま(ご馳走様)でした」～

「ご馳走」という言葉には、走り回るという意味があります。料理を作ってくれた人に、食事のために材料を集めたり、調理をしたり、走り回ってくれてありがとう、という感謝の気持ちを表した食事の挨拶です。



お家でも作って食べよう！今月の給食レシピ

「お酢合い (11月21日「郷土食献立」より)」

【材料 (4人分)】

油揚げ 1/4 枚、乾燥ひじき小さじ1、砂糖・醤油各小さじ1
大根 200g、人参 20g
甘酢 (酢・砂糖各小さじ2、塩少々)

【作り方】

- 鍋に湯を沸かし、油揚げをサッとくぐらせて油抜きする。
- 乾燥ひじきは水で戻し、水を切っておく。
- 小鍋に砂糖・醤油と干切りにした油揚げ、ひじきを入れて、ひたひたの水を加え、水分がなくなるまで煮る。
- 大根と人参を干切りにする。人参は大根より細く切る。
- ④に塩もみ用の塩 5g (分量外) を和える。しばらく置いて、しんなりしてきたら軽くもみ、ギュッと絞る。
- 甘酢の材料を混ぜ、⑤と③を順に加えて和える。

