

給食だより 11月

旬の新鮮な

地場産品や郷土食を味わおう！



平成26年度
高岡市立牧野小学校

木々の葉が色付き始め、秋の深まりがより一層感じられる季節となりました。朝夕はめっきり冷え込み、冬がかけ足でやってきます。寒さに負けないように、今のうちから体力づくりをしていきましょう。

11月は富山県食育推進月間です 「地産地消」の良いところは？

- 地・・・地域で
- 産・・・生産されたものを
- 地・・・地域で
- 消・・・消費すること

～地産地消のここがすばらしい～

- ①生産者が分かり「安心・安全」
- ②食べ物の「旬」が分かる
- ③とれたてで「新鮮」

どうして「地産地消」が進められているのか、生産者（食べ物を作る人）や消費者（料理を作って食べる人）の気持ちになって、家族で考えてみましょう。

生産者



消費者



お互いの顔が見える関係

理解・関心

- ☆ 「おいしかったよ」といわれると、これからはがんばろうと思うよ。
- ☆ 運ぶ手間や、お金を節約できるよ。
- ☆ 採ったものをすぐに食べられるので、一番おいしい時に収穫できるよ。
- ☆ 食べる人の「もっとこんなものがほしい」などの声を聞きやすいよ。

- ☆ 安くておいしい食材を食べることができるよ。
- ☆ 地域にいる人が安全に作っているから、安心して食べることができるよ。
- ☆ おいしく料理して残さず大切に食べるよ。

全国で地産地消の輪が広がっています
地場産物がおいしい給食に！

親子でつくってみよう！

富山県の郷土食レシピ（5人分）



ふくらぎの みりん焼き

ふくらぎ切り身 5切 生姜3g
醤油 10g さとう 5g
みりん 5g 白ごま 3g

- ① ふくらぎの切り身を、おろし生姜、醤油、砂糖、みりんにつけ込む。
- ② オープンや魚焼きグリルでふくらぎを焼く。完全に火が通る前に白ごまをふりかける。

お酢合い

芽ひじき2g 油あげ30g
砂糖3g 醤油5g
大根200g 人参25g
酢2.5g 砂糖55g 塩2g

- ① ひじきは水でもどし、人参、油揚げと砂糖、醤油で煮る。
- ② 大根を千切りにし、塩でもむ。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。
- ④ 酢、砂糖、塩を合わせておき、③に混ぜ合わせる。

～高岡流お好み焼き にこにこととまる～

魚のすり身や昆布を使用した、高岡市の新しいご当地グルメ

「高岡流お好み焼きととまる」。7日（金）の献立には、学校給食用に特別に開発した「高岡流お好み焼きにこにこととまる」が登場します。「にこにこ」というのは、使っている食材の頭文字で、人参の「に」、昆布の「こ」、にらの「に」、米粉の「こ」

を組み合わせてできた言葉で、にこにこととまるを食べて、にこにこて欲しいという願いをこめて名付けたものです。7日の給食を楽しみにしてください。



《11月の地場産品》

高岡産は安心・安全・新鮮です！！

ほうれん草 さつまいも さといも 大根 りんご 生しいたけ
小松菜 ねぎ にんじん 黒きくらげ ひらたけ 白菜

