

11月の給食だより

平成23年11月1日
高岡市立戸出西部小学校

木々の葉も色づきはじめ、秋も深まりを見せてきました。この季節、朝晩と日中の気温の差が著しく、油断すると体調を崩しやすくなります。風邪などをひかないように気を付けましょう。

地産地消推進月間

地産地消とは・・・

- ① 地・・・地元で
- ② 産・・・生産されたものを
- ③ 地・・・地元で
- ④ 消・・・消費(食べる)する



今月は、富山県の「地産地消推進月間」です。

学校給食では、旬の食材は、なるべく高岡市内や富山県内で収穫されたものを使用しています。地元で作られた食材は、新鮮で安全、栄養価も高く安価で、よいことばかりです。地産地消を一人一人が心がけると、日本の自給率アップにもつながります。

ほうれん草

(佐野・上関地区)

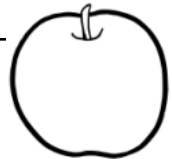
給食で使う分ずつ種をまいて、作ってください。11、12月が一番おいしい時期です。生活習慣病の予防、肌荒れの防止、貧血予防になります。



りんご

(国吉地区)

表面がつやつやなのは、ワックスではなく、りんごから染み出た天然のロウです。皮には、ポリフェノールが多く、生活習慣病を予防します。



大根

(福田地区)

きれいな水で育てるので、歯ごたえがよく、みずみずしい大根です。食べ物の消化を助け、食物繊維の整腸作用で便秘に効果があります。辛味は、風邪に良くききます。



里芋

(戸出地区)

庄川のきれいな水をたっぷりと使って作るので、ねっとり旨みのある里芋になります。



しいたけ・きくらげ

(国吉地区)

しいたけ、きくらげの他に、平茸、たましろの茸なども生産しています。きくらげは、外国産食材の安全性について疑問視する声が高くなった5年前くらいから、生産を始めました。これまでのきのこ栽培のノウハウを活かしながら、試行錯誤を重ね、出荷しておられます。

