



給食だより



令和3年11月号
富山市立奥田北小学校

木々の葉が赤や黄色に色付き、秋の深まりを感じます。店には収穫された秋の味覚がそろっています。給食では、富山でとれたお米や魚、肉、野菜、果物等を多く取り入れた献立を実施します。子供たちには、富山の食べ物を味わい、より一層地産地消や富山の食文化について興味をもってほしいです。



地産地消について知ろう！



地産地消とは「**地**域で**産**されたものを**地**域で**消**費する」ことです。

作っている人が分かり、
安全・安心です。



季節に応じた旬の物を食べることができるので、**新鮮**で**おいしく**、**栄養も豊富**です。

学校給食とやまの日

一部紹介します！

11月は富山県食育推進月間です。それに合わせ、富山で昔からつくられている料理や富山湾でとれた魚、富山で育った米や肉、野菜や果物を使った献立を「学校給食とやまの日」として実施します。



白ねぎハンバーグ

白ねぎは富山市で生産が盛んな野菜です。主に春に植えて、秋から冬にかけて収穫します。富山の白ねぎは、白い部分が多いため、甘くてやわらかく、みずみずしいのが特徴です。ねぎの成長に合わせて何度も土をかぶせ日光に当たらないようにすることで、白い部分が長くなります。

えのきたけ

えのきたけは日本で一番多く栽培されているきのこです。富山県では、立山町で多く栽培されています。おがくず等の木材と、米ぬかを混ぜたものに種菌を植えて育てる「菌床栽培」という方法で栽培されます。

また、光を当てずに育てるため白く細長くなります。食物繊維が豊富でお腹の調子を整える働きがあります。

ラ・フランス

西洋梨の代表品種である「ラ・フランス」は、その名のとおりフランスが原産です。今回のヨーグルトには、立山町で育てられたラ・フランスの果汁が使われています。旬は11月から12月頃です。上品な甘みと優しい酸味が特徴です。

しいら

しいらは9月頃から富山湾に回遊してきます。ハワイでは、「マヒマヒ」と呼ばれ、人気のある高級魚です。背中部分は濃い緑色で、お腹の部分は金色です。体調は、大きい物で2メートルくらいになります。脂がのり、弾力のある食感で旨味が強いのが特徴です。

