



給食だより



富山県立水橋西部小学校

秋も深まり、木々の紅葉が美しい季節となりました。

さて、11月は「富山県食育推進月間」です。学校給食では、子どもたちが郷土への関心を深め、地産地消について考える機会となるよう、富山県の郷土料理や地場産の食材を使った献立を取り入れた「学校給食とやまの日」を実施します。ご家庭でもぜひ、富山の食材を味わってみてください。

「学校給食とやまの日」に使用する 富山県産の食材

射水市



小松菜

小矢部市



りんご

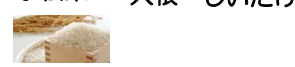
富山市



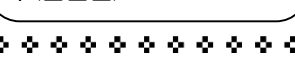
えごまの葉



かぶ



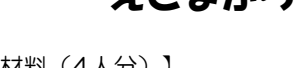
白ねぎ



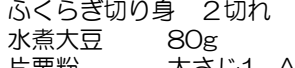
小松菜



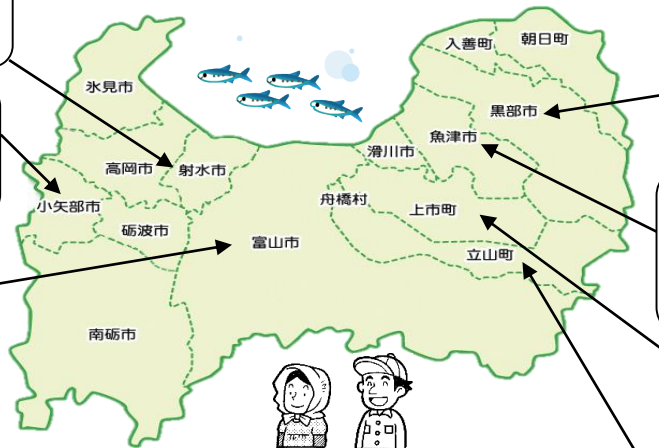
大根



しいたけ



米(富富富)



黒部市



白ねぎ

魚津市



大根 白ねぎ 白菜

上市町



白ねぎ

立山町



えのきたけ

富山県内



今月の献立紹介 ～魚と大豆の えごまからめ～

学校給食とやまの日の献立です！
給食では、県内でとれたふくらぎ、大豆、えごまの葉を使っています。



【材料（4人分）】

- | | | | |
|---------------|---|------------|----------|
| • ふくらぎ切り身 2切れ | A | • 水 | 大さじ1 |
| • 水煮大豆 80g | | • 酒 | 大さじ2/3 |
| • 片栗粉 大さじ1 | | • 砂糖 | 大さじ1と1/3 |
| • 揚げ油 適量 | | • しょうゆ | 大さじ1 |
| | | • えごまの葉(乾) | 小さじ1/2 |

【作り方】

- ①ふくらぎは一口大に切る。水煮大豆は水を切っておく。
- ②①に片栗粉をまぶす。
- ③鍋に揚げ油を熱し、①の余分な粉を落として揚げる。
- ④火が通ったら、クッキングペーパーを敷いた皿にあげる。
- ⑤Aをあわせてフライパンに入れて煮立たせ、③を手早くからめて完成。

11月24日は「和食の日」 (いい にほんしょく)

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。食の多様化により「和食離れ」が進んでいますが、今一度和食の良さを学びましょう。

和食の4つの特徴

- ①多様で新鮮な食材を使用し、その味わいを生かす調理技術
 - 調理道具が発達していること。
- ②「一汁三菜」で、バランスよく栄養素を摂取できること。
- ③季節の花や葉などで料理を飾り付けたり、季節に合った器を使用したりして、季節感を味わうこと。
- ④年中行事との関わりが深く、食を通して、家族や地域の絆を深めてきたこと。

