



# 11月 給食だより

富山市立山室中学校  
富山市南学校給食センター  
令和4年 11月

朝夕の冷え込みが強まり、日毎に秋の深まりを感じる頃となりました。寒くなると体の免疫力が低下し、風邪をひきやすくなります。バランスのよい食事を心掛け、寒さに負けない体づくりに努めましょう。



## 11月は「食育推進月間」です



### 学校給食 とやまの日

富山県では地場産物が潤沢な11月を「富山県食育推進月間」と定めており、富山市は「学校給食とやまの日」を設けて、富山県産の野菜や果物、富山湾で獲れた魚など、富山生まれの新鮮でおいしい食材を使った献立を実施します。

11月15日(火)

- ・米粉コッパン
- ・牛乳
- ・しいらのイタリアン  
えごまソースかけ
- ・かぶのゆずサラダ
- ・白菜スープ
- ・ラフランスヨーグルト



### フルティカトマト

富山市婦中町で作られた『フルティカ』という品種のフルーツトマトで、とても甘みが強いのが特徴です。トマトに与える水を少なくして、小さく育てることによって、栄養満点で、甘くておいしいトマトができます。そのトマトで作られたジュースを、富山県で採れたえごまと一緒にソースにして、しいらにかけます。



### かぶ

日本の各地で土地や気候に合った品種が生まれ、80品種以上が栽培されており、大きさも様々です。富山市内では、神明地区や五福地区の中かぶや小かぶ、音川地区の大かぶが有名です。

### 白菜スープ

富山県で採れた旬の白菜やにんじん、しめじが入っています。11月頃から旬を迎える白菜は、ビタミンCが豊富で風邪の予防に役立ちます。



11月25日(金)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・白えびのかき揚げ
- ・昆布和え
- ・とやま豚汁
- ・富富富のお米ムース



### 白えび

『富山湾の宝石』と呼ばれるほど有名な白えび。漁業が成り立つほど大量に獲れるのは、世界でも富山湾だけです。岩瀬中、水橋中、新湊中の3か所で、底引網によって獲られています。貴重な白えびを獲り尽くすことがないよう、漁は4月から11月と決められています。



### 里芋

古くから栽培されている里芋は、富山県の伝統野菜のひとつとして知られています。富山県では、粘りがあって柔らかく、クセが少ない「大和」という品種が多く栽培されています。今回は『とやま豚汁』に使用します。



### 富富富のお米ムース

富富富は平成30年の秋にデビューした富山の新しいお米です。富山のきれいな水、富山の豊かな大地、富山の人々が育てた富山づくしのお米であることから「富富富」という名前が付けられました。富富富の甘さを生かしたデザートです。

## 「地産地消」もSDGsにつながっています！

2015年9月に国連サミットで掲げられたSDGs（持続可能な開発目標）。日本でなじみつつある『地産地消』も、SDGsの17の目標のうち、4つの目標とつながっています。



### 6. 安全な水とトイレを世界中に

外国から食料を購入した場合、その食料だけでなく、栽培や飼育に必要な目に見えない水も一緒に輸入していることとなります。

地場産物を購入し、食料輸入量を減らすことで、水不足で困っている人々が生きるために使用できる水を増やすことにつながります。



牛肉200gを生産するためには、500mlのペットボトル約8240本分の水が必要だといわれています。



### 8. 働きがいも経済成長も

地場産物を使用することで、地域の生産者を支え、また、生産者が地域の食を支えることで、生産者の働きがいにつながります。



### 13. 気候変動に具体的な対策を

食料を船や飛行機、トラックなどで輸送する際、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)が排出されます。CO<sub>2</sub>は、地球温暖化の原因とされている温室効果ガスのひとつです。生産地が近い地場産物を購入することで、CO<sub>2</sub>排出量を減らすことができますので、地球環境を守るにつながります。



### 11. 住み続けられるまちづくりを

地場産物を使用することで、子供たちの食への興味・関心を深め、郷土を愛する心を育むことにつながります。

