

# 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5年 11月

晩秋の風情が漂い、日毎に秋の深まりを感じる頃となりました。この時期は、朝夕の冷え込みが強まり、日中でも肌寒い日が多くなるため体調を崩しやすくなります。1日3回の食事からしっかり栄養を補給し、風邪やウイルスに負けない丈夫な体をつくっていきましょう。



## 学校給食 とやまの日



11月は富山県食育推進月間です。富山でとれた米、魚、肉、野菜、果物などをたくさん取り入れた献立を実施します。この機会に、地産地消のよいところや、富山の食文化について学びましょう。

### 11月16日(木)

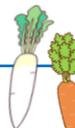
- ・ごはん ・牛乳
- ・魚と大豆のえごまからめ
- ・おすわい
- ・とやまのみぞ野菜なべ
- ・海洋深層水ゼリー

### ふくらぎ



漢字では「福来魚」と書き、福が来る魚として富山でよく親しまれている魚です。ぶりに比べて脂が少なく、さっぱりとした味わいです。

### おすわい



富山県の郷土料理である「おすわい」は、千切りにしただいこんとにんじんを使った酢の物です。

### 海洋深層水



富山の深層水の特長は、いつも冷たく、ミネラルが豊富で、とてもきれいなことです。その深層水を使用したゼリーです。

### 11月21日(火)

- ・菜めし ・牛乳
- ・とやまミートコロッケ
- ・とろろ昆布和え
- ・かきたま汁
- ・りんごヨーグルト



### とやまミートコロッケ

富山県はコロッケをたくさん食べる県であり、全国トップ3に入るほどです。とやまミートコロッケは、富山県産の豚肉と牛肉を使っています。



### とろろ昆布和え

かぶは、富山市の神明地区で生産が盛んです。富山県ではおにぎり等に使用されるとろろ昆布と一緒に和えました。



### りんごヨーグルト

富山県産の牛乳で作ったヨーグルトに、小矢部市で製造されているりんごジュースを加えてつくりました。



## ～SDGs と「食」について考えよう～



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）。日本でもなじみつつある『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。

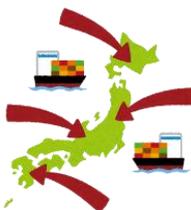
### 6. 安全な水とトイレを世界中に

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。

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るので、地球環境を守ることにつながります。



### 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てることにつながります。

