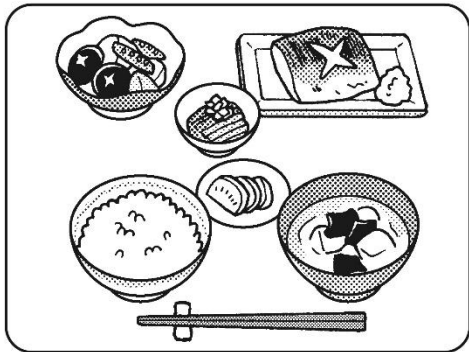


給食だより11月

令和7年度
氷見市立十三中学校

11月24日は和食の日

みんなで「和食文化」を守ろう！

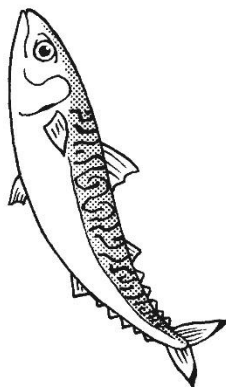


和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

和食文化の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



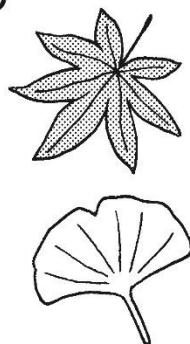
② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



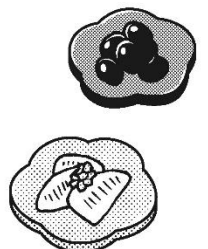
③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。



④ 正月などの年中行事との密接なかかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



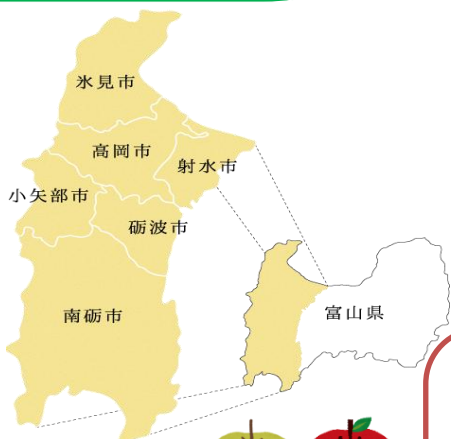
世界に誇れる和食文化を、未来を担うみなさんで守りつないでいきましょう

富山県食育推進月間



11月は「富山県食育推進月間」です。給食でも、地場産物の野菜や魚をいただきます。27日（木）には、呉西地区6市（氷見市・高岡市・射水市・南砺市・砺波市・小矢部市）全ての地場産物を使用した「ゴーセイ（呉西）な日！」献立を実施します。また、14日（金）の献立は市内や県内でとれた新鮮な食材を豊富に使用した市内小中学校の統一献立です。今の時期には、県内産の米・野菜・魚介類・果物等様々な秋の味覚が手に入るので、ぜひ、ご家庭でも味わってください。

呉西（ゴーセイ）な日！！の給食



富山県の呉西地区・6市でとれた食材を、特別に組み合わせ、呉西（ゴーセイ）な給食を実施します。

呉西地区のおいしい食材がたくさん入った“ゴーセイ（豪勢）”な給食を味わってください！

6市ミックスゼリー

なし果汁（射水産）とりんご果汁（高岡、砺波、小矢部、氷見、南砺産）が入ったゼリーです。

枝豆サラダ

枝豆やコーン等を使用した色鮮やかなサラダです。

ハトムギ入りしそごはん

小矢部を中心とした地域でとれたハトムギが入ったごはんです。

小矢部を中心とした地域はハトムギの生産量日本一です。ごはんを炊いて食べる加工技術も、小矢部で開発されました。

ゴーセイなメンチカツ

玉ねぎ（砺波、南砺産）やキャベツ（射水産）、小松菜（高岡、射水産）が入ったメンチカツです。玉ねぎとキャベツの甘さがギュッとつまっています。また、地元でとれた牛肉と豚肉が加わり、野菜との相性もばっちり！牛肉（越中万葉牛（高岡産）、稲葉メルヘン牛（小矢部産）、豚肉（氷見放牧豚（氷見産）、たかはたポーク（砺波産）、なんとポーク（南砺産））が入っています。

県内産のおいしい牛乳です。

6つの市の農業担当者、栄養教諭・学校栄養職員、納入業者が何回も打ち合わせをして、この日の給食が実現しました

氷見うどん汁

氷見市で作られる「氷見うどん」は、独特な強いこしともちのような食感が特徴です。

棒状にした生地を両方から引き伸ばし、それを繰り返して細く伸ばす「手延べ」によって作られます。