11月 給食だより

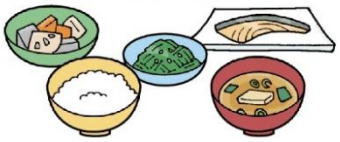
令和８年度
氷見市立十三中学校

みんなで守ろう！「和食文化」

11月24日は「和食の日」

２０１３年に「和食：日本人の伝統的な食文化ー正月を例としてー」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化とは、目に見える形では残らないため、私たちが日々の食生活を通して未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活 
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり 

日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、様々な食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食には欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



日本の伝統的な発酵食品



和食の基本「だし」

こんぶ	煮干し	かつおぶし	干ししいたけ
			

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

給食でも、これらの食材を使って「だし」をとっています。

１１月は、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。
２５日（水）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「６市いちおし献立」を実施します。また、１７日（火）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。

11/25(水) 呉西6市いちおし献立

６市のおいしい食材がぎゅっと集結！

白ねぎ（氷見市）
氷見市の窪地域でとれた、甘くシャキッとしたおいしい白ねぎです。

ほうれん草（高岡市）
高岡市では、佐野・上関地域を中心にハウスを使って一年中ほうれんそうの生産を行っています。



ハトムギ（小矢部市）
小矢部市は、ハトムギの生産量が日本一です。栄養豊富で、昔から美容と健康によい食品として知られています。

小松菜（射水市）
射水市は、大門地区を中心に、市内のビニールハウスでは小松菜栽培がとても盛んです。

にんじん（南砺市）
南砺市の福光地域でとれた、肉質が柔らかくジューシーなにんじんです。

たまねぎ（砺波市）
となみブランドの「雪たまねぎ」は甘みが強く、全国に出荷されています。

11/17(火) 学校給食とやまの日献立



とやまのヨーグルト

しいらの南蛮漬け
氷見でとれた「しいら」です。白身魚のように淡泊でクセのない魚です。

小松菜のコーン和え
「小松菜」は、成長期に必要なビタミン、カルシウムや鉄分が多く含まれています。

「しいら」「小松菜」「さつまいも」が氷見産です！

さつまいものあっかり汁
さつまいもには、お腹の働きを整える食物繊維や病気やストレスに対する抵抗力を高めてくれるビタミンＣを多く含んでいます。あっかり汁のあっかりとは、富山県の方言で「安心する」「ほっとする」という意味です。