給食だより

令和６年度　11 月号

氷見市学校給食センター

◇今月は「富山県食育推進月間」です。
地元農産物や県内産食材を積極的に使用した学校給食を実施します。

「食欲の秋」「馬肥ゆる秋」といわれるように、秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋の頃は暑い夏の間に失われたビタミンやミネラルを多く含む、果実やきのこが旬を迎えます。そして、秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷんや脂質を多く含んだいもや根菜、種実、脂ののった魚は旬を迎え、冬の寒さに備えようとします。「みのりの秋」を給食でも子どもたちに伝えていきたいと思います。

和食の特徴を知ろう

１１月２４日は、“いい日本食”で、「和食の日」です。２０１３年１２月に、「和食」が、**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じて未来へと伝えていくことが重要です。

①素材そのものの味をいかす

日本は、豊かな自然に育まれた食材が多くあり、**素材の味わい**を生かした調理技術が発達しています。

②自然や四季を表現

食事の場で、自然の美しさや四季のうつり変わりを表現します。季節に合った器や花を飾り、**季節感**を楽しみます。

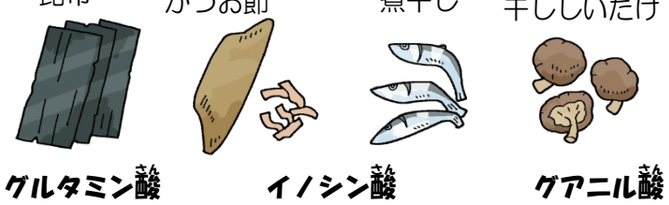
③年中行事との関わり

正月などの年中行事と深く関わることで育まれてきました。食事の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めます。

④栄養バランスがよく健康的な食生活

一汁三菜（ご飯【主食】に汁物、おかず【主菜、副菜２品】を組み合わせた献立）を基本とする食生活は、栄養バランスがとりやすく、また、だしの「うま味」を使うことで、長寿や肥満防止に役立っています。

だしの材料と三大「うま味」成分



★これらを合わせると、**うま味の相乗効果**を引き出します。
★給食では、料理に合わせてだしの種類を変えています。また、煮干しは**氷見産**を使用しています。

～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)な給食を味わって食べましょう。

枝豆サラダ

ゴーセイなミックスゼリー
氷見、南砺産のりんごの果肉が入っています。

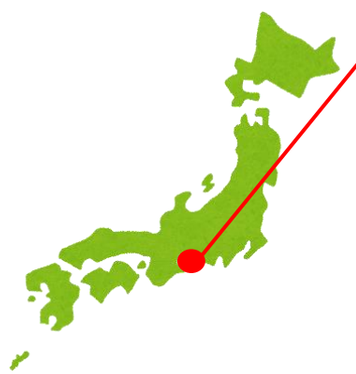
ゴーセイなメンチカツ
氷見産の「氷見放牧豚」も入っていて、６つの市のおいしさがギュッとつまっています。

ハトムギ入りしそご飯

氷見うどん汁
「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。

今月の「味めぐり」

11月「愛知県」



愛知県は八丁味噌に代表される豆味噌文化が根付いています。八丁味噌は、赤褐色で色が濃く、米味噌や麦味噌と違い、煮るほど旨味や香りが立つので、味噌煮込みうどんや、どて煮、味噌おでんなどに広く使われています。今回の給食では、「みそカツ」として登場します。また、名古屋のすき焼きである「ひきずり」も登場するので、お楽しみに！