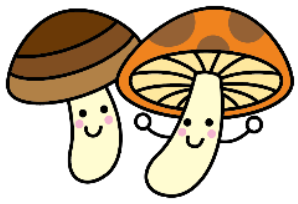


11月食育だより

令和５年１１月
南砺市立城端中学校

だんだん朝夕の冷え込みが強くなり、秋が深まってきました。いろいろな食べ物がおいしい季節です。食欲も出てきて、ついつい食べ過ぎてしまうこともあるかもしれません。「よくかんで食べる」「食べる時間を決める」など、健康によい食べ方を心がけながら、元気に過ごしましょう。

地産地消

11 月は、富山県や南砺市の地場産物が一番多く出回る時期です。給食でも地場産物がたくさん登場しますよ。

「地産地消」って何？

地域で　生**産**されたものを
地域で　**消**費する
ことをいいます。

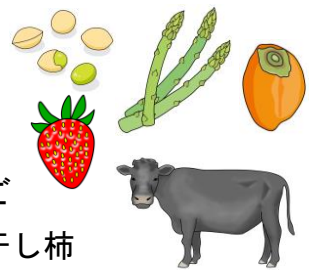
地産地消にはどんないいことがあるの？

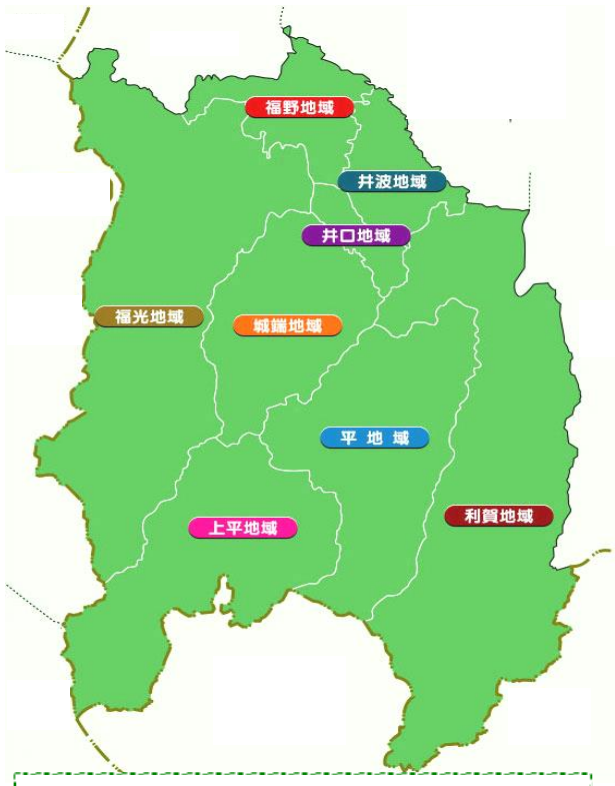
① とれたての新鮮なものを食べることができる。
② 季節に応じた旬のものを食べることができる。
③ 作っている人が分かり安全・安心である。

年間南砺市地場産物マップ

福光地域

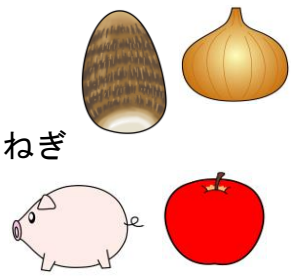
【特産物】
ぎんなん
牛肉・いちご
アスパラ・干し柿





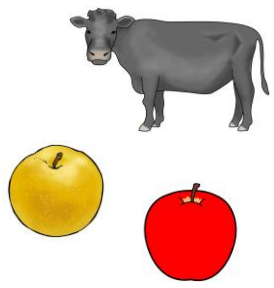
福野地域

【特産物】
里芋・たまねぎ
豚肉
りんご



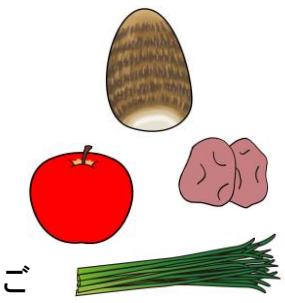
城端地域

【特産物】
牛肉
なし
りんご



井波地域

【特産物】
里芋
梅干し
にら・りんご

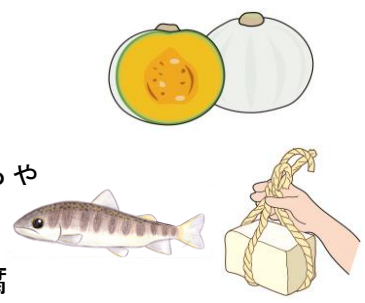


上平・平地域

【特産物】
五箇山豆腐
岩魚・赤かぶ
五箇山ぼべら

利賀地域

【特産物】
白爵かぼちゃ
岩魚
五箇山豆腐

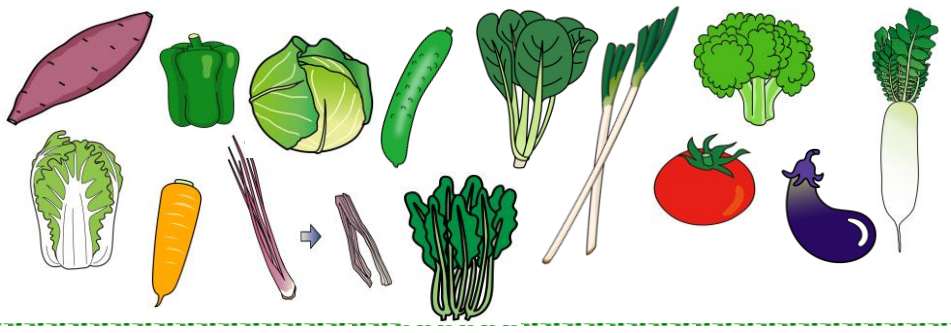


井口地域

【特産物】
黒大豆
枝豆

市内共通

米・小松菜・干しずいき・干しなす・ねぎ・なす
キャベツ・白菜・ほうれん草・大根・きゅうり
じゃが芋・さつま芋・冬瓜・柿・りんご　等



☆11月13日(月)～17日(金)は　な～んと！おいしい学校給食週間　です！！

南砺市のおいしい食材を、市内の小中学生みんなでいただきます。