

# 11月 食育だより

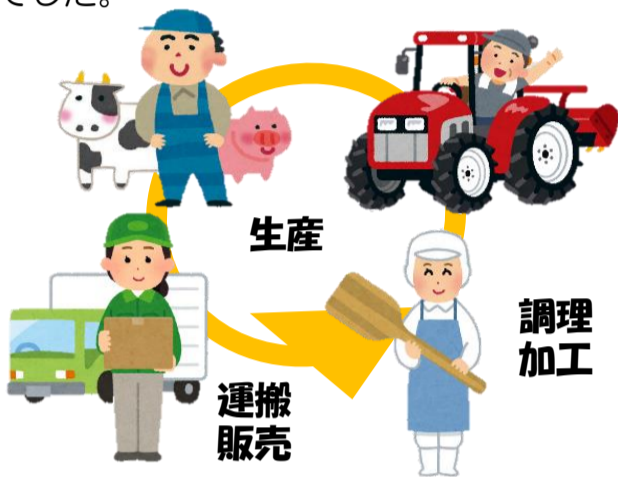


令和6年11月  
南砺市立城端中学校

11月23日は勤労感謝の日です。この日は「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日」とされています。私たちの日々の生活は、多くの人の働きによって成り立っています。この機会に、どのような人々が携わっているのかを知り、改めて感謝をしましょう。

## 11月は「富山県食育推進月間」です

6月の全国食育推進月間とは別に、富山県では11月に「富山県食育推進月間」を設けています。秋になると、県内では数多くの食材が収穫されます。この地場産食材を学校給食で積極的に取り入れることで、家庭・地域・市町村との連帯をより深め、心身共に健康な生徒を育成することを目的としています。昨年度の学校給食の南砺市産食材活用率は34.4%（重量ベース）でした。



### ～ 地産地消のメリット ～

#### 輸送距離が短くなる

地元で生産された食材を使うことで、輸送にかかるガソリンなどのエネルギー消費を減らし、環境への負荷を減らすことができます。

#### 地域を活性化する

地域の農家さんが作ったものを購入することで、地域にお金が還元されます。また生産者の顔がわかるなど、消費者の安心にもつながります。

### 1日(金) 南砺市誕生20周年記念献立

南砺市は令和6年11月1日に誕生20周年を迎えます。これを記念して、学校給食では「南砺市誕生20周年記念献立」を提供し、お祝いします。主菜には、南砺市のゆるキャラ「NANTOくん」のイラストをプリントしたコロックを提供予定です。材料のじゃがいも・たまねぎは南砺市産のものを使用しています。また、その他の料理にも地元食材をふんだんに使用しています。

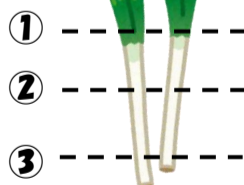


### なんと自然給食ものがたり

今月の食材は、「自然栽培米」「さつまいも」「白ねぎ」です。さつまいもは、ねっとりとして甘い紅はるかを使用します。今年の夏は暑く、苗を何度も植えなおしたそうです。

白ねぎは、やわらかくて苦味や辛味の少ないホワイトスターを使用します。どちらも一生懸命育てたので、提供できるのがうれしいとコメントをいただいています！

Q. 白ねぎを作るとき、土は①～③のどの高さまであるでしょうか？



正解は献立表の下にあるよ！

### 呉西の日（ゴーセイな日）献立

呉西地区の6市（氷見・高岡・射水・小矢部・砺波・南砺）で収穫された食材をたくさん使用した献立を提供します。

### 『もずくのチャプチェ』レシピ

【材料（5人分）】

油	小さじ1
にんにく	3g
豚肉こま切れ	50g
塩	ひとつまみ
こしょう	お好み
人参	30g
玉ねぎ	70g
エリンギ	30g
ピーマン	20g
もずく	100g
砂糖	小さじ2
濃口醤油	小さじ2
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① 野菜を短冊や千切りにしておく。もずくはザルなどに入れて洗っておく。
- ② フライパンに油をしいて、肉と人参を炒める。
- ③ 人参がやわらかくなったら、エリンギを入れて炒め、ピーマンを合わせる。
- ④ もずくを入れたら、調味料を絡め、焦げないように注意しながらサッと炒める。（火を止めてから絡めると焦げつきにくいです。）

糸こんにゃくや春雨などを入れると、ボリュームがでます。ケチャップや酢を使うと、よりさっぱりと食べられます。

### 城端曳山祭り献立

平成28年12月1日、城端曳山祭りがユネスコ無形文化遺産に登録されたことを記念した献立です。大曳山の大きな車輪を表した車輪焼きや、祭りのにぎやかさを赤カブ、小松菜、コーンで表した曳山にぎわい和え、夜の提灯山行列を紅白もちで表した紅白ちようちん汁を提供します。

