

# 給食だより

令和4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ています。

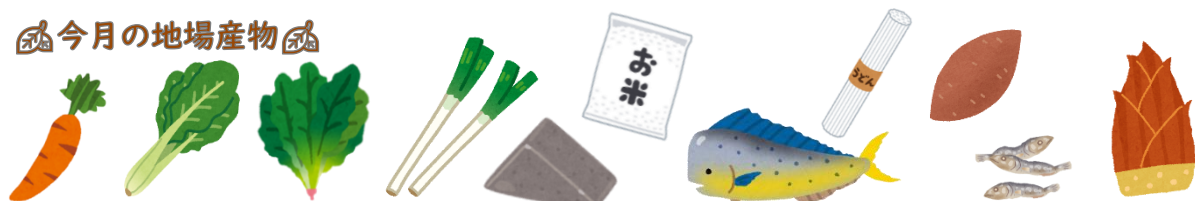
「食欲の秋」「馬肥ゆる秋」といわれるように、秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋の頃は暑い夏の間に関われたビタミンやミネラルを多く含む、果実やきのこが旬を迎えます。そして、秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷんや脂質を多く含んだいもや根菜、種実、脂ののった魚は旬を迎え、冬の寒さに備えようとして、秋に食欲が増すのはとても自然なことなのです。「みのりの秋」を給食でも子どもたちに伝えていきたいなと思います。



自分たちが住んでいる地域でとれる農林水産物を『地場産物』といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので、「顔が見える」、「話ができる」などの良い点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることができます。地場産物は、ほかの地域や海外から運ぶよりも食品が早く食卓に届くので、新鮮で、ビタミンなどの栄養素の減りが少なくてすみます。また、地域でとれるものは、どのように生産・収穫されたのかが見えるので安心できます。さらに、生産地から消費地までの距離が短いので、流通に使うエネルギーや経費を減らすことができます。燃料もあまり使わないので、排気ガスなどで空気が汚れる事も少なくなるという環境保護の面でも期待されています。

このような身近な『地場産物』を食べることを『地産地消』といいます。「地域生産・地域消費」を略した言葉で、地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内において消費する取り組みのことをいいます。食料自給率の向上になるだけでなく、加工産業などによる地域の活性化にもつながります。

## 今月の地場産物



# "五"に隠された和食の知恵

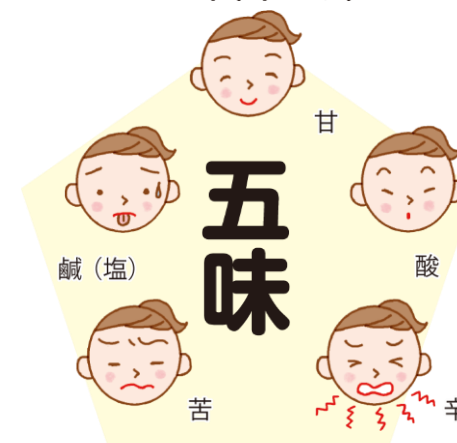
「和食」には「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。

## 五色(彩り)



「五色」とは、白、黒(濃い色)、黄、赤、青(緑)です。彩りよく食べ物を揃えていくと、栄養バランスも整いやすくなります。

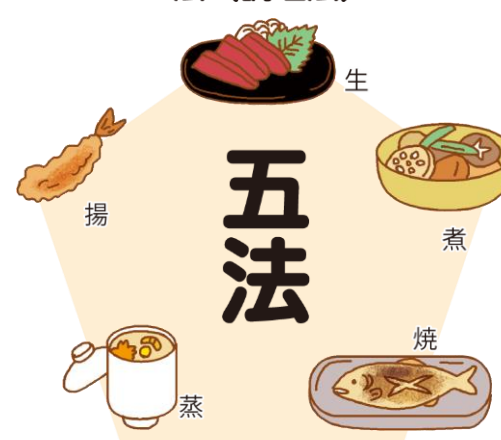
## 五味(味つけ)



「五味」とは、「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」で\*、これが1つの献立の中にそろっていると最後まで飽きずに食事が楽しめます。

\*「味」は「甘」「酸」「苦」「辛」の4つを指す。塩は「鹹」と書く。

## 五法(調理法)



「五法」とは、「生(切る)」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」という調理法です。会席料理には、この5つの手法を使った料理がすべて並べられます。

## 五適(おもてなし)



「五適」とは「適温」「適材(年齢などに合わせる)」「適量」「適技(凝りすぎない)」「適心(雰囲気)」で、味だけでなく料理全体の心づかいを表します。