

11月 給食だより

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。



地産地消の良さとは？

**新鮮な旬の味覚を
味わうことができる**

**作っている人の顔が
わかり、安心感が
得られる**

**地域内で資金が還元
され、地域経済の
活性化につながる**

**農業が活性化する
ことで農地が保全され、
景観の維持や洪水の
防止につながる**

**運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO2排出量
が削減でき、環境に優しい**

**SDGs (持続可能な
開発目標) の達成に
貢献できる**

学校給食に地場産物を活用する効果

**地域の産業や食文化への
理解を深めることが
できる**



**食料の生産、流通に関わる人
びとに対する感謝の気持ちを
育むことができる**



**学校と地域との連携・協力
関係を構築することが
できる**



減塩いいね! 週間

毎月第3週目 11月11日(月)~17日(日)

減塩レシピ紹介 ~鮭のマスタード焼き~

〈材料 4人分〉

- ・ 鮭切り身 4切れ
- ・ 塩 0.5g
- ★ 酒 小さじ1
- ★ マヨネーズ 小さじ2
- ★ 粒マスタード 小さじ1

〈作り方〉

- ① 鮭に塩を振って15分以上おき、出てきた水分をペーパーでふき取る。
- ② オープンを180℃に温めておく。
- ③ クッキングシートを敷いた天板に鮭を並べ、混ぜた★のをせる。
- ④ 180℃のオーブンで15分程度焼く。

(フライパンで焼く場合は弱火でゆっくり焼く。)

マスタードを使うことで少ない調味料でもおいしく食べることができます。

