

給食 だより

富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和6年11月発行

知っていますか？「フードマイレージ」

フードマイレージ(food mileage)とは、食料の輸送量(t)に輸送距離(km)をかけ合わせた指標です。食料の輸送に伴い排出される二酸化炭素が地球環境に与える負担を数値にしたものです。食料を遠くから運んでくるほど数値が大きくなります。日本はこの数値が諸外国に比べて大きい傾向にあります。

日本のフードマイレージの数値が大きい理由として

- ① 食料の多くを輸入に頼っているため、食料自給率が低い
- ② 島国のため食料を輸入する際、長い輸送距離が必要ということが考えられます。



フードマイレージを小さくするには…？

地産地消が効果的！ 地産地消とは、地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、地産地消には他にもたくさんのいいところがあります。

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心

食べ物を大切に心が育つ

輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる

1日・11日・14日・21日・29日のきゅうり 7日のブロッコリー
22日の米 は富田林市で作られた地場産物を使用する予定です。

12月 献立掲示板

月	火	水	木	金
2 えびいも 富田林の名産品のえびいもは、ねっとりとした食感があります。今日は、里いもと合わせてWいもの煮物を作ります。えびいも、里いもの食感の違いがわかるかな？	3 ごぼう ごぼうは、秋から冬が旬の野菜です。アクが強く空気にふれると茶色に変色します。給食では切ったらすぐにアク抜きをしています。	4 チンゲン菜 中国産の野菜です。シャキシャキとした食感が特徴でビタミンC、Eなどのビタミン類が豊富です。	5 鱈 一年中出回っている鱈は、焼いても煮ても揚げてもおいしい魚です。今日は、でんぶんをまぶして米油をかけて揚げ焼きにした鱈に3種類の野菜を使ったあんをかけます。	6 白菜 寒い冬が旬の白菜は、ビタミンCが豊富な野菜です。風邪の予防や免疫力アップに効果的です。白菜は、和食、中華、洋食と様々な料理に使える野菜です。
9 ジュリエヌ スープ ジュリエヌとは、フランス語で千切りのことです。千切りにした野菜がたっぷり入ったスープです。	10 鯖 鯖の脂には、脳を活性化させるDHAがたっぷり含まれています。	11 ひじき 大昔から食べられていた海藻のひとつです。ひじきには、血をつくるものになる鉄分と骨を丈夫にしてくれるカルシウムが他の海藻に比べて特に多く含まれています。	12 ブロッコリー 富田林市の板持地区で採れたブロッコリーを使ったサラダです。農家の方々が一生涯懸命に作られた野菜です。味わってくださいね。	13 人参チップス 調理員さんが、1枚1枚包丁で2mm厚に切ってくれています。人参にでんぶんをまぶして油で揚げた人参チップスは給食の人気献立です。
16 ゆず 日本は、ゆずの生産量、消費量とともに世界一です。ゆずはみかん属に分類されています。柑橘類の中では酸味が強いですが。	<h2 style="font-size: 4em; color: #00aaff;">冬至</h2> <p>夏至と違い冬至とは1年のうちで太陽の出る時間が一番短く、夜が長い日のことです。2024年の冬至は、12月21日土曜日です。冬至に食べる食べ物って…何だった？どうしてゆず湯に入るの？と思っている人はいませんか？冬至の食物や風習などを紹介します。</p> <p>冬至の日に「ん」のつく食べ物は「運びり」といわれ、縁起をかついだと言われています。なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、うんど(うどん)、ぎんな、きんかん、かんていなどは、運を呼びこむ食べ物と言われています。また、冬至にゆず湯に入るのは、「ゆず湯に入れば風邪をひかない」と言われているからです。また、ゆずは実るのに長い年月がかかることから、「長年の苦勞が実りますように」という願いも込められています。冬至が過ぎれば、少しずつ日が長くなっていきますがとはいえず、寒さはこれからが本番です。冬を乗り切りましょう。給食では、16日に冬至献立が、登場します。献立に「ん」がつく食材がいくつか入っています。探してみてくださいね！</p>			
23 おでん 寒い冬に体が温まるおでんの登場です。大根、こんにゃく、じゃがいもなどいろいろな具材を煮た冬の代表的な料理です。				