

# 食育だより 11月号

令和6年11月1日  
 函館市立戸倉中学校  
 函館市立旭岡中学校  
 北海道函館高等支援学校

木々の葉も色付く季節になりました。規則正しい食生活で冬に備えましょう。

地産地消とは、地域で生産された農産物を地域で消費する取り組みです。消費者と生産者の距離が縮まり、地球環境にもよいことが注目されています。23日の勤労感謝の日をきっかけに食事に関わっている方々のこと、取り巻く環境のことなど考えてみましょう。

## 給食にも函館産野菜が登場しています

### ～長ねぎ～

**品種** 夏扇・ホワイトソード・北の匠  
**農家さんの声** 「白と緑のバランスが良く、香りが強いです。」

**給食メニュー**  
 ・ネギ塩豚丼  
 ・みそ汁・スープ  
 ・油淋鶏 など

**栽培地域**  
 石川町・亀田  
 中野町・白石  
 町など

### ～キャベツ～

**品種** 湖月  
**農家さんの声** 「シャキシャキとした歯触りで、甘味があります。」

**給食メニュー**  
 ・香味あえ  
 ・スープ  
 ・サラダ・ソテー  
 など

**栽培地域**  
 古川町・豊原町・  
 鶴野町・白石町・  
 石川町など

### ～じゃがいも～

**品種** キタカムイ・さやか  
**農家さんの声** 「そのままでも美味しいですが、癖がないので味付けの邪魔をしません。」

**栽培地域**  
 古川町・豊原町・  
 鶴野町・白石町・  
 石川町など

**給食メニュー**  
 ・みそ汁・スープ  
 ・チャウダー  
 ・ホットサラダ  
 ・ポテトナッツ  
 など

### 1月から

### ～雪の下大根～

**品種** 耐病総太り・S800  
**農家さんの声** 「雪の下で熟成されているので、みずみずしく甘いです。」

**栽培地域**  
 古川町・  
 白石町・  
 桔梗町

**給食メニュー**  
 ・みそ汁  
 ・しょうがスープ  
 ・カクテキ など

### ～にんじん～

**品種** 天翔・紅みのり  
**農家さんの声** 「悪天候のため生育がたいへんでしたが、甘くて香りが良い人参です。」

**給食メニュー**  
 ・スープ・ナポリタン  
 ・すき焼き  
 ・シチュー など

**栽培地域**  
 古川町・豊原町・鶴野  
 町・白石町・石川町・陣  
 川町・東山町など

ほぼ毎日  
 のように登場  
 します

## 11月24日は 良い和食の日

和食は、料理を中心として日本人が古くから受け継いで来た文化で、その根底には「自然の尊重」という考えがあります。

### ～「和食」の特徴～

#### 自然の美しさや季節のうつろいを表現

春夏秋冬を旬の食材や盛り付け、器などでも表現している。

#### 健康的な食生活を支える栄養バランス

だしのうま味を生かした汁物とごはんを中心にさまざまな食材で作る副食で栄養バランスがとりやすい。

#### 多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重

海、山、里の新鮮な食材を取り入れ、素材そのものの持ち味を生かした料理。

#### お正月など年中行事と密接な関わり

すべての食べ物には神が宿ると考え、米一粒でも大切にしてきた。年中行事では神に感謝する心を表現している。

### 9日「スパニッシュオムレット」

スペインを代表する国民的料理で、「トルティージャ」と呼ばれます。

じゃがいも、玉ねぎ、ベーコンなどの具材がたっぷり入り、ケチャップも付きました。



### 10月の給食から

### 22日「茎わかめのきんぴら」

茎わかめは、わかめの芯の部分にあたり、栄養の通り道なので、わかめの栄養(特に食物繊維)がぎゅっと詰まっています。最近はおつまみにもなり、手軽に食べられるようになっていますが、消化があまり良くないので食べ過ぎには注意しましょう。

