

おたより

トマト

令和7年11月

富士見市

学校給食センター

ちいさ しょくざい た
地域の食材を食べよう!

ち さん ち しょう 地産地消

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。学校給食に、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、食料の生産、流通にかかわる人々に対する感謝の気持ちを育むとともに、学校と地域との連携・協力関係を構築することができます。



富士見市では普段から地元でとれた食材を給食で使用しています。今月の給食では、鶴瀬小学校近くの農家さんの「人参」や「長葱」を使用したソースを作り、魚にかけて提供します。その他、富士見市産の食材は、献立表に太字で表記されています。探してみてください♪



13日(木)…白身魚の富士見キャロットソースかけ



人参の栄養…βカロテンが豊富です。βカロテンは体の中に入るとビタミンAに変わります。ビタミンAは風邪などから体を守る免疫力を高めたり、皮膚や粘膜を健康に保ち、がんを予防するなどの働きがあります。その他、カリウムや食物繊維を多く含みます。



19日(水)…鯖の富士見葱ソースかけ



葱の栄養…葱の緑の部分は「緑黄色野菜」として、白い部分は「淡色野菜」として、両方の働きを持っています。緑の部分にはβカロテン、ビタミンC、カリウム、葉酸などが多く、白い部分は硫化アリルが多く含まれています。硫化アリルには、強力な殺菌作用と鎮静効果があります。



食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか?



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。