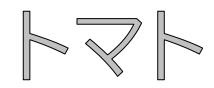
おたより



令和7年11月 富士見市 学校給食センター

があり食材を食べよう!

## 地產地灣

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「<mark>人参</mark>」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、献立装に太学で装記されています。 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… ´ゟ゚ カロテンが豊富です。 ´ゟ゚ 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 体を守る党 したり、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)… 鰆の富士見葱ソースかけ



える。 「ないでは、できないです。 「ないでする。」として、白い部分は「淡色 野菜」として、白い部分は「淡色 野菜」として、一方の働きを持っています。緑の部分には カカロテン、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?**



道売所や道の駅、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、首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。