

11月

給食だより

令和3年10月25日
上越市立名立中学校

秋の実りの多い時期になりました。給食では名立区でとれた地場産物も多く登場します。地場産物を使う良さを知って、今まで以上に給食に興味をもち、楽しんで食べたいですね。

◎地場産物の良さを知ろう

地場産物ってなんだろう？

地場産物っていうのは、私たちが住んでいる地域でとれる食べ物のことを言います。身近な人が作っているから、生産者の顔も分かって安心ですね。

そうなんだ！ そのほかにも地場産物っていいことがあるそうだね。

勘が鋭いですね！ 地場産物は配達距離が短いので、新鮮なものが食べられるし、輸送費も少なくて済みます。それに、輸送するガソリンなどのエネルギーも抑えられるので、地球にも優しいんです。

地場産物って本当に素晴らしいんだね！

今月使用予定の地場産物と生産者さんをご紹介します。



さといも



白菜



だいこん



にんにく



キャベツ



じゃがいもの会のみなさん

◎おはなしランチ紹介

上越市では絵本やおはなしにちなんだ料理を味わう「おはなしランチ」を実施します。給食をいただいた後は読書を楽しんでみませんか。新しい世界にふれるチャンスです。

●『妖怪アパートの幽雅な日常』香月日輪/著 講談社 2003年～2009年
2日の給食では、本に出てくる「ことぶき荘」にちなんだ「ことぶき荘サラダ」が登場します。



●『くちびるに歌を』中田永一/著 小学館 2011年
4日の給食には、本の舞台となった長崎県五島列島で水揚げされる魚のひとつであるメダイをから揚げにし、青春時代を思い起こさせる甘酸っぱいソースをかけた「メダイの青春ソース」が登場します。



どちらの本も学校の図書室や、上越市の図書館にあります。ぜひ、手に取って読んでみましょう。

11月のおすすめ献立

☆給食レシピ☆イワシのチーズパン粉焼き

○材料（4人分）

いわしの開き	4尾
下味用こしょう、酒	少々
米粉か小麦粉	20g
水	
パン粉	10g
粉チーズ	10g
乾燥パセリ	少々
油	小さじ2

○作り方

- ①いわしに酒とこしょうをふり、下味をつける。
- ②米粉か小麦粉を少しずつ水で溶き、とろっとした液体状にする。
- ③①のイワシに、②の液を付け、パン粉と粉チーズ、パセリ、油を混ぜたものを付ける。
- ④フライパンに並べて両面を焼く。