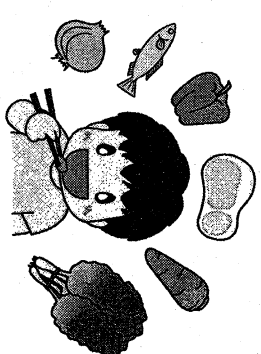


11月食育だより

令和3年11月
南砺市立福野小学校



だんだん朝夕の冷え込みが強くなり、秋が深まってきました。いろいろな食べ物がおいしい季節です。食欲も出てきて、ついつい食べ過ぎてしまうこともあるかもしれません。「よくかんで食べる」「食べる時間を決める」など、健康によい食べ方を心がけながら、元気に過ごしましょう。

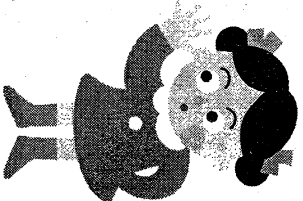
地産地消

11月は、富山県や南砺市の地場産物が一番多く出回る時期です。給食でも地場産物がたくさん登場しますよ。

「地産地消」って何？

地域で生産されたものを
地域で消費する

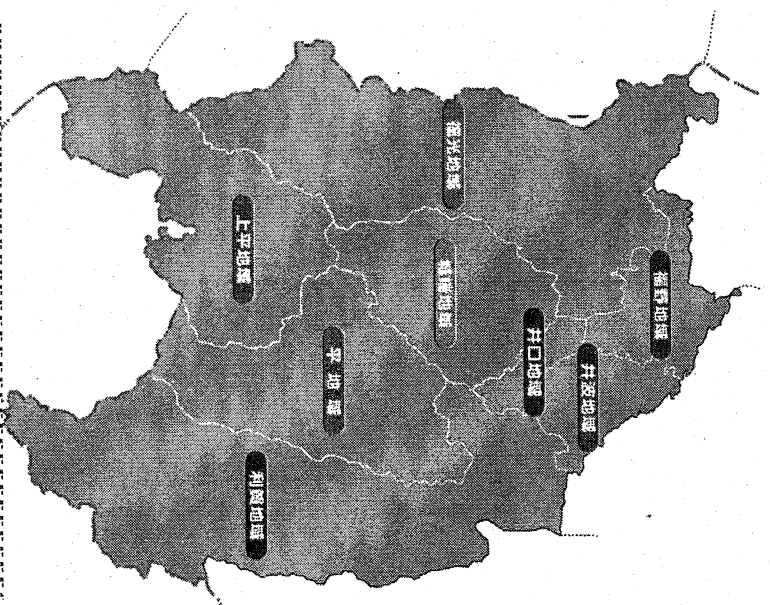
ことをいいます。



地産地消にはどんなメリットがあるの？

- ① とれたての新鮮なものを食べることができる。
- ② 季節に合った旬のものを食べることができる。
- ③ 作っている人が分かり安全・安心である。

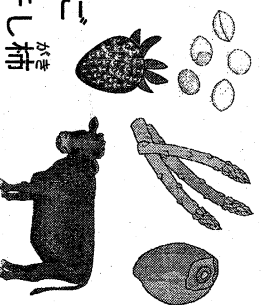
ねんかんなんとしじばさんぶつ 年間南砺市地場産物マップ



福光地域

【特産物】

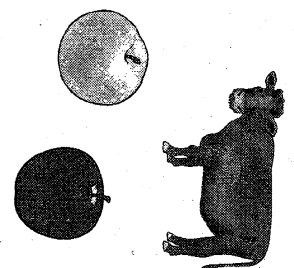
ぎんなん
牛肉・いちご
アスパラ・干し柿



城端地域

【特産物】

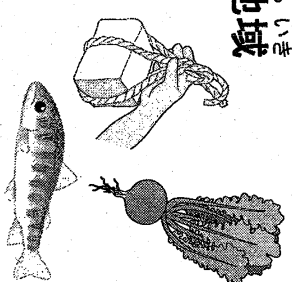
牛肉
なし
りんご



上平・平地域

【特産物】

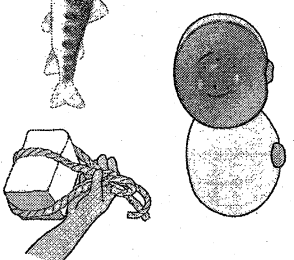
五箇山豆腐
岩魚・赤かぶ
五箇山ぼべら



利賀地域

【特産物】

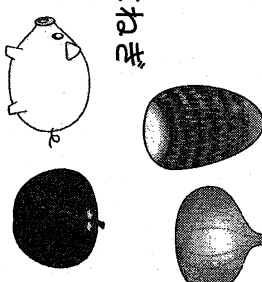
白爵かぼちゃ
岩魚
五箇山豆腐



福野地域

【特産物】

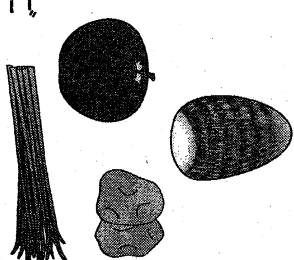
里芋・たまねぎ
豚肉
りんご



井波地域

【特産物】

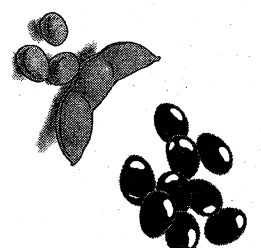
里芋
梅干し
にら・りんご



井口地域

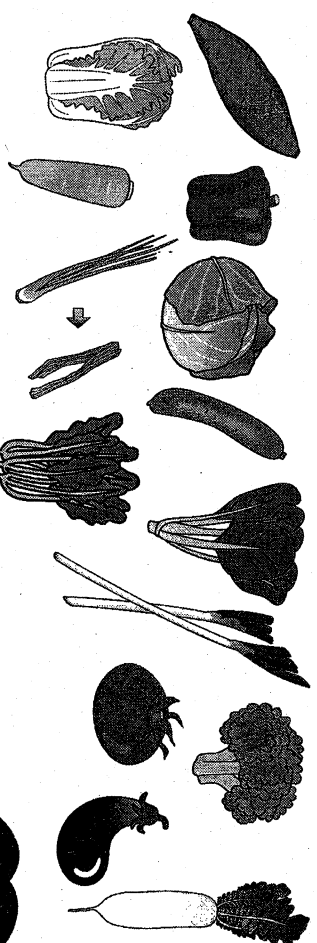
【特産物】

黒大豆
枝豆



市内共通

米・小松菜・干しずいき・干しなす・ねぎ・なす
キヤベツ・白菜・ほうれん草・大根・きゅうり
じゃが芋・さつま芋・冬瓜・柿・りんご 等



みなさんは、こんだて表の使用材料を見えていますか。そこには、南砺市産の材料が示してあり、今、南砺市ではどんなものが旬をむかえているのかが分かれます。ぜひ、見てみてください。

