

さまざまな色の落ち葉が舞い落ち、秋も深まる頃となりました。衣服をこまめに調整しながら、これから一段と寒くなる季節にそなえ、この秋の豊富な食材をバランスよく食べて、寒さに負けないからだづくりをしましょう。

11月24日は「和食の日」

いい にほんしょく



和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産になり、世界から注目を集めています。日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ「和食」の文化があります。

11月24日の給食は、「和食の日」にちなんで献立です。だしの香りや食材のうまみを感じながら、食事を楽しみましょう。

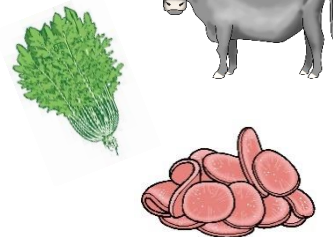
🍌いがスマイル給食🍌

11月も伊賀市から、自慢の美味しい食材が無償提供されます。

11/17 (木) 伊賀牛カレーライス — 伊賀牛肉

水菜サラダ — 水菜

11/21 (月) ひのな漬 — ひのな



🍌いがスマイル給食のレシピは、伊賀市HPにて公開しております。ぜひご覧ください🍌
「いがスマイル給食」と入力して検索すると、すぐみつかります。

じものいちばんきゅうしょく ひ みえ地物一番給食の日

11月21日は『みえ地物一番給食の日』です。地元の自慢のおいしい食材をたくさん使用しています。使用する食材について紹介します。

しろ 白ごはん

給食のごはんは、伊賀米コシヒカリです。全国にほこるおいしいお米です。

てづく 手作りがんもどき（豆腐）（ヒジキ）

伊賀産大豆を使用した豆腐と、三重県産ヒジキを使って、給食室でがんもどきを手作りします。リアス式海岸で、岩場で遠浅という三重県の沿岸地域は、ヒジキが育ちやすく、古くからヒジキの産地として有名です。

つ ひのな漬け（ひのな）

ひのなは、滋賀県にある日野町が発祥の赤カブです。ひのなを使った、ひのな漬けは、伊賀市の特産品です。ひのなは、スマイル給食の食材です。

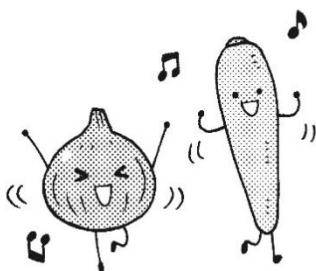
豚汁（豚肉） 三重県産の豚肉を使用します。

みなさんは、『地産地消』という言葉聞いたことはありますか？地域でとれる食べ物をその地域で食べることを『地産地消』といいます。

ち 地産地消 のよい ところ

しん せん あん しん 新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



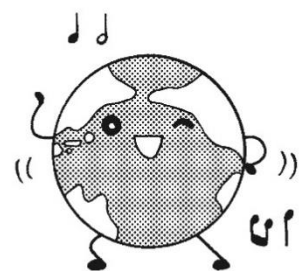
ち いき かつ せい か 地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



かん きょう 環境によい

輸送距離が短いので、燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



わたしたちの暮らす地域で作られる食べ物を知り、味わいましょう！