

食育ニュース

11月21日(木)

あま ず
もやしの甘酢あえ

あま ず
甘酢じょうゆを
まぜましよう。

平皿

ぎゅうにゅう
牛乳

トビウオのさつまあげ

副菜皿

飯椀

はん
ご飯

つくだに
のりの佃煮

そう なが
ほうれん草と長ねぎのみそ汁

東京都八丈島産のトビウオを使ったさつまあげです。東京都に住む私たちにとって、東京都産の食材を食べることは「**地産地消**」になります。地産地消とは、「**地元で生産された物を地元で消費する**」という意味です。**消費者の声が生産者に届きやすく、ニーズに応えやすい**メリットがあります。また、これに関連して「**フードマイレージ**」という言葉があります。これは、「**食べ物が食卓に届くまでにかかった距離**」です。近くで作られた物の方が**環境に良く、より新鮮で、地域の経済を活性化**できます。つまり、**地産地消 = フードマイレージが低い = 健康的でエコ!**ということです。



給食室の様子

寒くなってきたここ最近ですが、ほうれん草の旬は11~1月の寒い季節!

栄養もアップしていますので、みそ汁で温ましながら食べましよう。

