

# 給食だより

令和6年11月  
福島県立ふくしま新世高等学校

## 今月のテーマ 『地産地消について考えよう』

福島県では、10月・11月を『地産地消強化月間』としています。  
福島県で生産された美味しいものを、この機会にたくさん食べましょう！

### <地産地消って何？>

地産地消とは『地域生産・地域消費』の略で、『地元で生産されたものを地元で消費する』ということです。福島県は全国で3番目という広い面積をもつ県です。  
皆さんも知っての通り、3つの地域（会津地方・中通り・浜通り）に分けられ、それぞれ違った気候が作り出す風土で、たくさんの食材「美味しいもの」が生産されています。

### <福島の主な農産物>

- ・桃 6月～9月までが旬 夏の暑さが桃の甘みを作り出す 収穫量全国第2位
- ・日本なし 8月～10月ころまでが旬 品種ごとの収穫時期が異なる 収穫量全国第4位
- ・お米 秋に収穫され、今が新米の季節 収穫量 全国第7位
- ・きゅうり 7月～9月ころまでが旬 収穫量 全国4位
- ・なめこ 世界初の栽培実験は福島県で成功した 生産量全国第4位

## ふくしまイレブン



(福島県 HP より)

福島イレブンとは・・・  
福島県の多彩な農産物を代表する生産量が全国上位の食材たちのこと。  
それぞれの紹介がホームページに記載されています。見てね！

じょうばん

### <常磐もの>この言葉、聞いたことありますか？

福島県浜通りの海は、南から「黒潮（暖かい海流）」にのって北上してきたいろいろな魚が、北から流れてきた「親潮（冷たい海流）」で発生したプランクトンを、食べて大きくなる豊かな海です。  
ここで漁をし、福島の港に水揚げされた魚を「常磐もの」と言います。

11月21日、福島県産（水揚げ）「カツオ」が給食にでます！



### <地産地消のメリット>

- ①新鮮 生産地と販売所が近ければ近いほど、採れたてが店頭に並ぶので美味しさ倍増
- ②安心・安全 作る人と食べる人の顔が見えるから信頼と安心を生み出せる
- ③環境にやさしい 生産地と販売所が近いから鮮度維持や輸送コストの燃料消費が少なくて済む
- ④地域の活性化 地元の食材をアピールし、地域の食文化を発信できる
- ⑤旬のものが安価で手に入りやすい
- ⑥生産意欲が高まる 生産者は、消費者ニーズを把握しやすく何を求めているか、がわかりやすい
- ⑦地元の食材を知り、食べることは地元のすばらしさを理解し、食の大切さを再発見できる

## <食料自給率について>

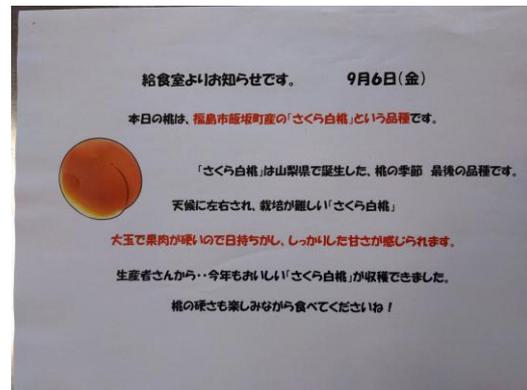
スーパーに買い物に行くと、たくさんの食料が売られていますね。  
日本国内で消費された食料が、どれだけ国産でまかなわれたかを示す「食料自給率」は、令和5年度でカロリーベース（国民ひとりあたりの1日の摂取カロリーのうち、国産品が占める割合）では38%でした。残り62%は海外からの輸入に頼っています。  
現在、環境の変化や世界情勢の影響もあって、ほとんどの食料が値上げされ、売られています。輸入される食料は様々なトラブルが原因で、いつ輸入がストップするかわかりません。  
そうすると最悪の場合、食料が足りない、ということになってしまいます。  
そうならないために、**食料自給率を高めることは重要になってきます⇒「食料の安全保障」**  
※日本政府は食料が足りなくなった時のために、確保できるよう対策は立てています。

そこで食料自給率を上げるために  
私たちができることが『地産地消』です。  
地元の食材を積極的に選び、食べましょう！  
なにげ  
何気ないことですが、大きな意味をもつ行動に  
つな  
繋がっていきます



地産地消に取り組みましょう！

## <ふくしま新世高校の給食>



給食では毎日、福島県産食材を使用しています。  
皆さんは給食を食べることで「地産地消」に貢献しています。どんな食材が使われているかは、食堂ホワイトボードを見てください。

給食で使用している「卵」 ● は「福島明成高等学校」で生産された「卵」 ● を使用しています。

給食や自宅、外食時など食事をするときは、生産者や食材など、食に携<sup>たす</sup>わるすべての人に感謝が伝わるよう「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

## <福島県産食材を使用した給食の紹介>

10月30日（水）に提供した「肉巻きナスの玉ねぎだれ」これは「福島県産 豚肉と米粉」を使用して作りました。皆さんも料理にチャレンジしてみませんか？

### ☆材料（2人分）☆

なす 中1本  
豚もも肉（薄切り） 90g（4枚）  
米粉（または小麦粉） 10g  
サラダ油 3g  
◎タマネギソース◎  
玉ねぎみじん切り 80g  
醤油 小さじ2 おろしにんにく 2g  
砂糖 小さじ2½ いりごま 2g  
酢 小さじ2½ 水 大さじ1  
ごま油 小さじ1/2

### ☆作り方☆

- ①なすは縦半分にカット。それをまた半分<sup>たす</sup>分にカット。  
※になったなす1つ1つに、肉を1枚ずつ巻き付けて米粉をまぶし、サラダ油でこんがり両面をしっかりと焼く。
  - ②タマネギソースは、ごま油でおろしにんにく、玉ねぎを炒め、火が通ったら他の調味料をすべて入れて、かるく沸騰<sup>ふっとう</sup>させる。
  - ③ ①で焼いた肉巻きに②で作ったタマネギソースをかけて出来上がり。
- ◎タマネギソースは自分好みの味にアレンジしてもよし。  
鶏肉やお魚のソテーにかけてもおいしいですよ！