

給食だより

令和7年 12月
舞鶴市立三笠小学校

地産地消

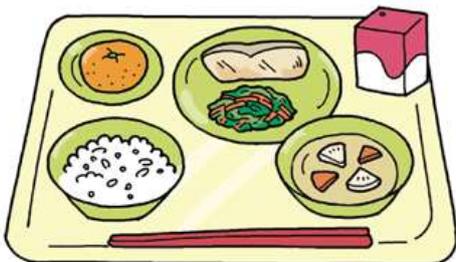


地産地消とは、自分が住んでいる地域で作られた食材を、その地域で使うことです。消費者と生産者が「顔が見える関係」で生産の状況が確かめられて、新鮮な食品を消費できることや、地球環境にも優しいことが注目されています。

地産地消はなぜいいの？

- * 近くから運ばれてくるので、新鮮なものを食べることができる。
- * 地元で生産し、消費するので、地域経済の活性化につながる。
- * 輸送に関わる燃料費が少なくて済むので、経費が安く安価になる。
- * 燃料を少ししか使わないので二酸化炭素排出量が少なく、地球温暖化が進むのを防ぐ。
- * その地域に受け継がれている食材や料理を一般に広めることができる。

～地場産物を使った学校給食～



地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食では、地域の生産者の方によって生産された新鮮な食材をできるだけ使用しています。

どんな食材をつかっているの？

- ☆米 飯 …舞鶴市内で作られた「舞鶴産コシヒカリ」を使用しています。
- ☆水産物 …これまで舞鶴でとれた魚を毎月1～3回、計画的に使用していましたが、3学期からは100%舞鶴産を使用します。(魚により急遽変更することもあります)
- ☆農産物 …舞鶴産の野菜などを積極的に使用しています。
 - ・万願寺甘とう…5月～11月に何度も給食に登場しました。舞鶴生まれの京の伝統野菜です。
 - ・佐波賀だいこん …1月～2月に給食に登場します。舞鶴生まれの京の伝統野菜です。大きな葉っぱが特徴で、葉もおいしく食べることができます。
 - ・舞鶴茶 …12月～2月の給食に登場します。宇治茶の原料にもなっている舞鶴茶で作られた抹茶を、カップケーキなどに使用します。



舞鶴はお茶の産地です！



舞鶴では加佐地区を中心に茶葉の栽培をしています。5月の中旬になると茶摘みが行われます。舞鶴の茶葉は全国の茶品評会で産地賞を受賞するほど品質の良いものが育ちます。

舞鶴産のお茶の多くは「宇治茶」の原料として流通しています。

舞鶴市お茶マップ



～お茶はこんなに体にいい！～

その1

かぜを予防する。

ウイルスへの抵抗力を高めるビタミンC、抗菌作用のあるカテキンが入っています。

その2

虫歯予防になる。

口の中で菌が増えるのを抑えるカテキンと歯を守る働きがあるフッ素で、虫歯を防ぎます。

その3

ダイエットに効果的。

脂肪の増加をおさえ、腸の中のよい菌を活性にして調子を整えるカテキンが入っています。

その4

肌をきれいにする。

シミやそばかすの原因を抑えてくれるビタミンがたっぷりです。

その5

気分がすっきりする。

テアニンという成分が、イライラをしずめておだやかな気分してくれます。また、眠気をさますカフェインも含まれています。

