

10月給食だより

魚津市役所こども課

富山のおいしい食べ物知っていますか？

実りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚には、さんま・きのこ・くり・りんご・かきなどたくさんありますね。季節の食材をその季節に食べると、おいしいだけでなく高い栄養価を得ることができます。秋には秋の食材、冬には冬の食材などそのシーズンに一度は食べておきたいですね。さて、みなさんは富山県で作られている食材をどれだけご存知でしょうか？この秋冬に魚津で作られている食材も少なくはありません。食材を食べるだけでなく、どんな地場産品があるかもぜひ知っておきたいですね。

魚津の地場産品を知ろう！

※地場産とはその地域で生産されたものを言います。

【小松菜】

カルシウムやビタミンなど栄養価の高い緑黄色野菜です。

【新川だいこん】

すべすべでキメが細かいことから「美人だいこん」とも呼ばれています。

【はくさい】

加熱すると甘みがでます。ビタミンCや食物繊維、カリウムも含まれます。

【加積りんご】

100年以上の歴史の中で幾多の困難を乗り越えてできました。甘くて、ジューシーです。

【魚津寒ハギ (ウマヅラハギ)】

全身が分厚い皮で覆われており、その皮を剥ぐと中から柔らかな白身が現れます。

【ゲンゲ】

全身がヌルヌルとした分厚いゼラチン質で覆われています。てんぷらやお吸い物にされています。



ウマヅラハギ

その他の魚津の地場産：みずな、ミニ冬瓜、とやまポーク、なし、ぶどう、甘エビ、バイ貝、紅ズワイガニ、ホタルイカ、塩干物、かまぼこ、米 など

月見団子

秋の味のおやつ

今年の中秋の名月は
10月4日です。



白玉粉	80g
スキムミルク	20g
小麦粉	20g
砂糖	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1/2
水	20cc
片栗粉	少々

(作り方)

- ① スキムミルクを少しの水で溶いておく。
- ② ①に白玉粉・小麦粉を混ぜ、適宜水を加えて団子を作る。
- ③ ②の団子を茹でてさます。
- ④ 砂糖・しょうゆ・みりん・水を火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつけて団子にかける。

食べ物クイズ

Q. 魚津市だけでなく富山県にはもっといろいろな地場産があります。この中で富山県の地場産でないものはどれでしょう？

- ①ぶり ②さといも ③白ねぎ ④大かぶ ⑤大豆 ⑥パイナップル

答え以外は、すべて
富山県で作られて
いるよ♪

