



いただきます5月号



R7.May 白山市立鳥越中学校

新緑が目に鮮やかな季節となりました。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、新しい環境への疲れが出てくるころです。栄養も睡眠もしっかりとって体調管理に気をつけましょう。

白山手取川ユネスコジオパークを食べる



石川県内で最も広い面積を持ち、山・川・海など、豊かな自然に恵まれた白山市。桑島化石壁をはじめとする地域の地質、地形的価値やそれらを活用した教育や観光の取り組みが評価され、2023年5月24日に「**白山手取川ジオパーク**」が、日本で10カ所目のユネスコ世界ジオパークに認定されました。



白山手取川ジオパーク
イメージキャラクター
「ゆきママとしづくちゃん」

私たちの白山市は、お米をはじめ野菜、果物や水産物も豊富です。また、白山麓では豪雪地帯ならではの料理や食材など伝統的な食文化があります。豊かな恵みに感謝して、自然や食文化を大切していきましょう。

◆23日は、自山手取川ジオパーク給食



堅とうふカツ ごまだれ

「堅とうふ」は、雪深い白山麓の冬の
タンパク源として、古くから食べられています。
堅とうふは大豆の割合が多いので、しっかりとし



堅とうふカツレシピ⇒



ごはん

白山を源とする豊富な水と肥沃な加賀平野。
山間の気温の寒暖差が大きく、その豊かな自然が、
毎日給食で食べている「お米」を育んでいます。

自由汁

白山ろくの木滑地区で栽培されて
いる「**木滑なめこ**」と、剣崎地区でとれる
「**剣崎なんば**」が入ったおみそ汁です。
剣崎なんばは剣崎地区で作られ、
ふつうの唐辛子に比べて2倍の長さ
があります。辛味は強いため、
後味に甘さとコクがあります。



5月の給食より



◇19日…お話から飛び出した料理

「給食アンサンブル 2」

悩める中学2年生の6人が給食をきっかけに変わっていくお話です。人気シリーズの第2弾です。ぜひ図書館で読んでみてください。お話から、「ミートボール」と「クリームシチュー」が登場します。

白山市のホームページに、地場産物を使用した『ケンザッキーチキン』や松任トマトを使用したメニュー、美川のお帰り鮭を使用したメニューも掲載しています！
作って食べて自然の恵みに感謝してみてはいかがですか？
[学校給食レシピ2（地場産物活用編）](#) | [白山市公式ホームページ](#)