

## 【発行】

富山県

## 【企画・編集】

学校給食における地産地消研究会

## 【問い合わせ先】

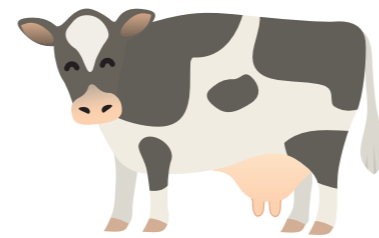
農林水産部 農林水産企画課

TEL 076-444-3368 FAX 076-444-4407

[http://www.pref.toyama.jp/cms\\_sec/1600/index.html](http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1600/index.html)

教育委員会 スポーツ・保健課

TEL 076-444-3444 FAX 076-444-4439

[http://www.pref.toyama.jp/cms\\_sec/3005/index.html](http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/3005/index.html)

学校名

富山の食材  
リーフレット

じばさんぶつ

とやま地場産物  
たんけん

## 目次

|                    |          |
|--------------------|----------|
| 地産地消って何だろう……………    | 1-2ページ   |
| とやま地場産マップ……………     | 3-4ページ   |
| とやま旬カレンダー……………     | 5-6ページ   |
| 100%富山生まれ ごはん…………… | 7-8ページ   |
| 100%富山生まれ 牛乳……………  | 9-10ページ  |
| 私たちが作っています……………    | 11-12ページ |
| 一口メモ……………          | 13-14ページ |

ち さん ち しょう  
地産地消って何だろう!?

ち いき せい さん  
地 域 で 生 産 されたものを

ち いき しょう ひ  
地 域 で 消 費 することをいいます。

ち さん ち しょう  
地産地消には、どんないいことがあるの？

いいこと 1 とれたての「新鮮」なものを食べることができます。

いいこと 2 季節に応じた「旬」のものを食べることができます。

いいこと 3 作っている人がわかり「安全・安心」です。



田んぼ



しいたけ栽培



ねぎづくり



給食の材料が届く様子



リンゴ生産



牧場



漁業

富山県で  
とれるものって  
どんなものか  
あるのかな？

私たちの給食に  
使われている食べ物を  
探検に行こう！



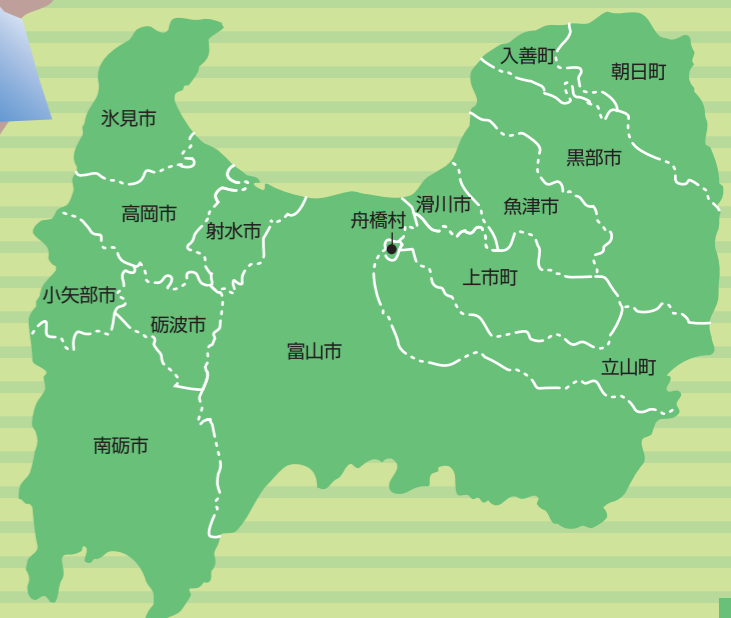
富山米  
コシヒカリ  
てんたかく  
てんこもり

地場産物って  
富山県でとれる  
ものことだよ。

とやまには、  
おいしいものが、  
いっぱいあるんだね。

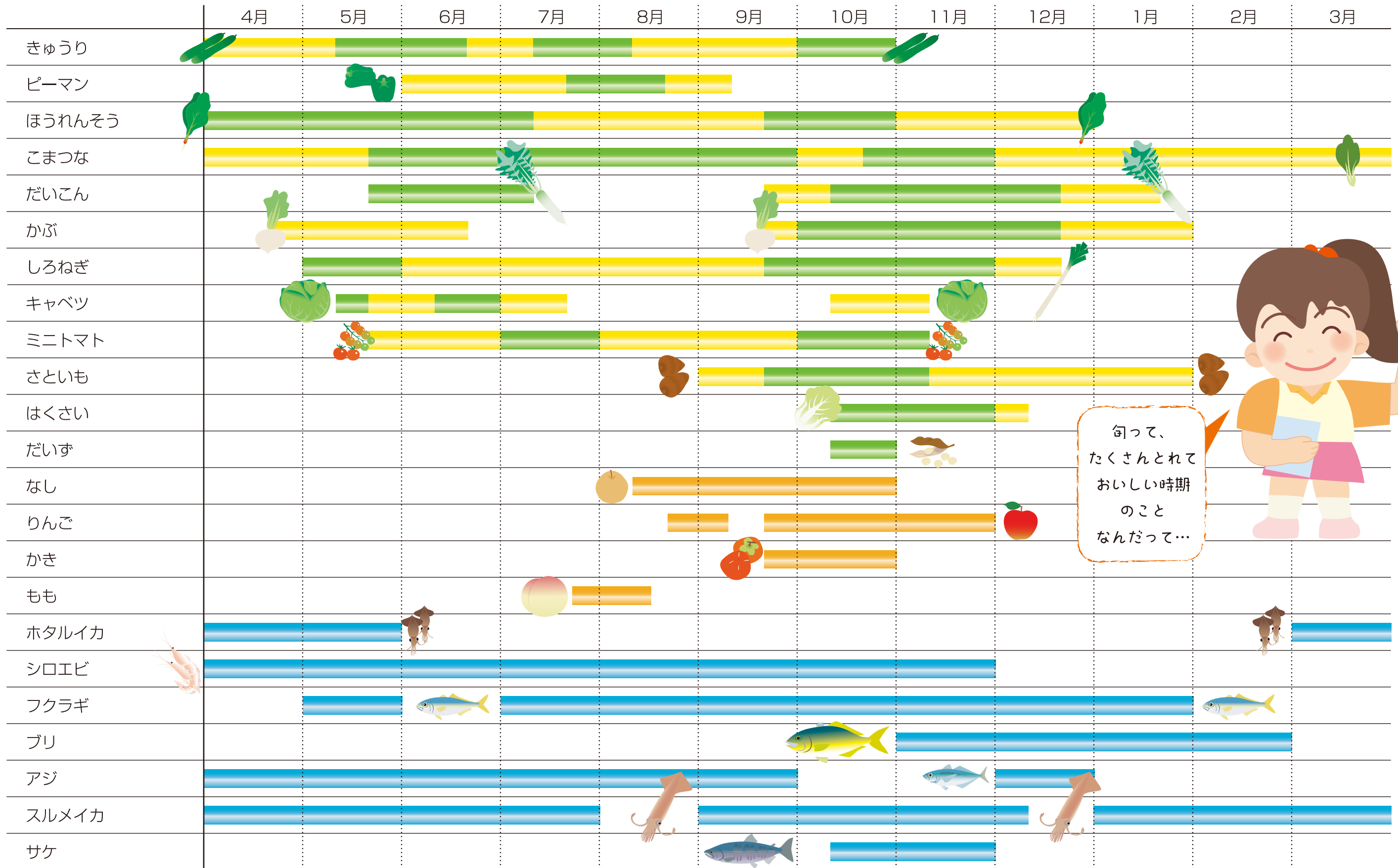
# とやま地場産物マップ

おいしい水と空気で育った農林水産物です。



# とやま旬カレンダー

- 野菜がとれる時期
- 野菜がさかんにとれる時期
- 果物がとれる時期
- 魚介類がとれる時期



旬って、  
たくさんとれて  
おいしい時期  
のこと  
なんだって…



# 給食のごはんは 100%富山生まれ!



わたしは、富山生まれの富山育ち。  
おいしい富山米のひみつを教えよう!

## お茶碗1杯のごはんの栄養

ごはん粒だと約2400粒

**食物繊維**  
ごぼう5cm

**鉄分**  
ほうれんそう  
1~2枚

**ビタミンB<sub>1</sub>**  
キャベツの葉  
大1枚

**たん白質**  
牛乳1/2本

**エネルギー**  
食パン  
2枚(8枚切)

【名前】コシヒカリ

【年齢】約180日

【出身地】  
富山の田んぼ

【尊敬する人】  
私を育ててくれた  
農家の人

【好きなもの】  
富山のおいしい水

【きらいなもの】  
ウンカ(害虫)、いもち病

【好きな言葉】「ごはん、おかわり!」

## 富山の種もみ

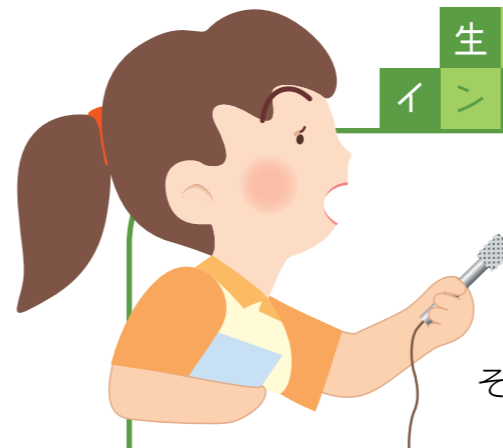
種もみは、おいしい米を实らせる稲の元となる種子のことで。富山県には6つの種子場があり、全国に出荷しています。その歴史は古く、江戸時代から売薬商人の口コミによって広まったといわれています。富山県内には、全国一大きな種子場があります。

(県内の種子場：砺波市庄川町、砺波市中野、富山市日方江、富山市新保、黒部市、入善町)

## いもち病

いもち病の菌が葉につくと稲全体がかれたり、穂につくと米が実らなかつたりなど、収穫量が少なくなる原因となります。涼しい夏にかかりやすい病気です。

## 生産者の方へ インタビュー!



**Q1** 富山県産のお米の生産量はどのくらいですか?

**A** 富山県では、年間20万トンのお米が作られています。その中で、一番多く栽培されているのは「コシヒカリ」です。

**Q2** 富山米がおいしいといわれる理由は何ですか?

**A** 1) 富山の気候……コシヒカリは平均気温25℃で実ると、最もおいしくなることが観察されています。富山では、8月中旬から9月中旬にかけての平均気温がちょうど25℃位になります。

2) 水……気温が30℃位になると、稲も夏バテしがちになります。山からの冷たい水を水田に入れてやると、稲は元気を取り戻して、熟した米を实らせることができます。

3) おいしくて安全な……もみがらやたい肥を使って元気な土づくりを行っています。また、農薬や化学肥料の使用回数を減らし、おいしく安全な米をつくる努力をしています。

## 米づくりの心



「米」という字を分解してみると、八十八という文字になります。種まきから新米として出荷

されるまで、約180日間、88回の手間をかけてようやく収穫できるということです。水田の水の管理、夏の草取り、肥料やり、冷害や台風などの天候への対策など、今もたくさんの苦勞があります。大切に育てられた米を一粒でもむだにしないで食べてほしいと思います。



しほいたて!

# 給食の牛乳は 100%富山生まれ!



学校給食に欠かせない牛乳。  
牛乳も富山の牧場から届けられています。  
おいしく新鮮な牛乳の秘密を教えよう!

**【名前】牛乳**  
牛からしぼった生乳を検査し、加熱殺菌したものです。ビン入りの牛乳は紫の色のフードが目印です。

**【賞味期限】1週間(冷蔵庫の中で)**  
ふたを開けたら、もっと短くなります。

**【好きな場所】冷蔵庫の中**

**【チャームポイント】清潔な白**

**牛乳1本(200ml)に含まれる栄養**  
エネルギー約120kcal

- ビタミンB<sub>1</sub>** 鶏肉100g
- ビタミンA** ほうれんそう1枚
- カルシウム** まいわし3匹
- たん白質** 卵1こ
- ビタミンB<sub>2</sub>** 納豆1/2こ

## お母さんのプロフィール

名前……ホルスタイン種  
年齢……2~4歳  
体重……600~700kg  
体の特徴……上の前歯がない  
胃が4つある  
好きなもの……富山の牧草、おいしい水  
きれいなもの……夏の暑さ



## 生産者の方へ インタビュー!



**Q1** どんな牛でも牛乳が出るの?

**A** 牛も人間と同じように、子牛を産んで初めて牛乳を出します。一度お産をすると、約300日間、一日に牛乳10パック平均25本分を出し続けます。



**Q2** 牛乳はどうやってしぼるの?



**A** 牛の乳しぼりは、1日に朝夕の2回行われます。時間になると牛は、自分で専用の部屋へ入ってきます。牛のおっぱいをきれいにふいて、少しだけしぼり、生乳の状態を確認してから、機械でしぼります。1頭当たり約5分ほどかかります。衛生に細心の注意をはらって作業しています。



## 酪農家からの手紙

牛も人間と同じ生き物です。しっかり世話をしないと病気になってしまいます。朝・昼・夕のえさやり、牛舎の掃除、子牛の世話、乳しぼり、牧草の栽培と刈り取りなど、仕事を一日も休むことができません。それでも、かわいい子牛の誕生、牧場を訪れる子どもたちのふれあい、おいしい牛乳を喜んでくれる消費者の声など、うれしいこともあります。

みなさんが安心して飲めるおいしい牛乳を届けるために、酪農家はがんばり続けています。

## ある酪農家の1日のスケジュール

- 5:30 起床**  
えさやり、牛舎の掃除  
乳しぼり、子牛にミルク
- 8:00 朝食**  
牛たちの健康チェック  
牧草地や機械の手入れ
- 12:00 昼食**  
えさやり、子牛にミルク  
牛舎の周りの手入れ
- 17:30**  
えさやり、牛舎の掃除  
乳しぼり、子牛にミルク
- 19:30 夕食**
- 22:00 就寝**

生産者の方にインタビュー

ねぎの白いところは  
どんなふう  
できるの？

ねぎの生育にあわせて、  
何度も土をよせて、  
白い部分をのびします。

# しろねぎ

ってあまいんだよ!!

「富山のしろねぎ」という名  
前で知られているように、白い  
ところが多いねぎが作られてい  
ます。あまくてやわらかい  
のが特長です。



富山県の特産野菜として、県外にも出荷されています。

とやま 生まれの

新鮮 安心 安全

# 野菜

## 私たちが 作っています ～生産者に 聞きました～



みずみずしい!!

# だいこん

やわらかくて、みずみずしい高  
岡の「木津だいこん」や、富山市、  
南砺市など県内にはその土地、  
土地で、土地にあっただいこんが  
作られています。魚津市を中心に  
肥料のやり方を工夫し  
て少ない肥料でひげ根  
の少ないツルツルし  
た「新川だいこん」  
を作っています。

生産者の方にインタビュー

だいこんには  
どんな気持ち  
がこめられて  
いますか？

『食べる人を  
幸せにしてね!』  
気持ちをこめて  
出荷します。



魚津市  
高慶義平さん・幸子さんと  
なかまのみなさん



射水市 荒木龍憲さん

生産者の方にインタビュー

安全でおいしい  
小松菜を育てる  
工夫は？

ズバリ、土づくり！です。  
小松菜を育てる土には  
油かす、おから、カニのからなどを  
肥料に使っています。  
この土で育てた小松菜は味もおいしく安全です。  
また、防虫ネットをまわりに張った  
ビニールハウスで作っているので、  
農薬はほとんど使っていません。  
安心して食べてください。

# こまつな

は、一年中ハウスで  
育てています。



# さわやか… 果汁たっぷり… なし

富山市の呉羽なしは8～10  
月に私たちにさわやかな味と  
香りを届けてくれますね。

呉羽なしの70%は「幸水」  
というなしです。その他に  
「豊水」「新高」も作っています。

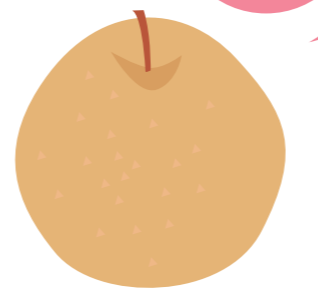


4年

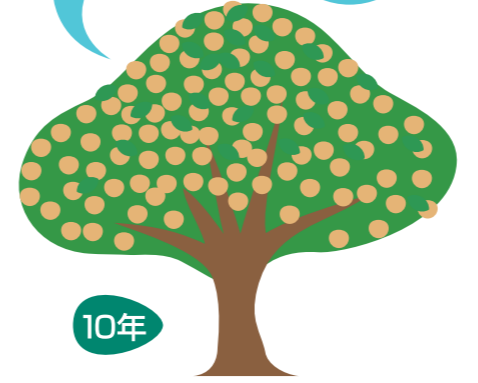
実がいくつ  
なります。

生産者の方にインタビュー

苗を植えてから  
何年で実がなるの？



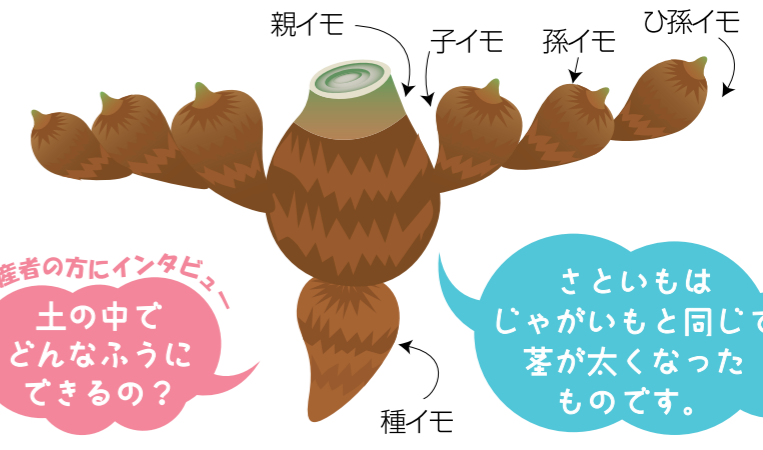
木は5m四方に広がり、  
1本で300～400の実がなります。



10年

生産者の方にインタビュー

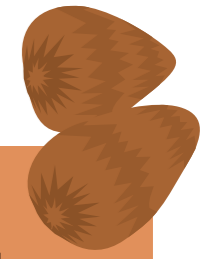
土の中で  
どんなふう  
できるの？



さといもは  
じゃがいもと同じで  
茎が大きくなった  
ものです。

富山のさといもは、粘りとやわらかさが自慢です。このおい  
しさの決め手が富山の豊富な「水」です。つゆから夏にたっぱ  
りの雨がふると良質のさといもがたくさんとれる  
そうです。そしてその水をほどよくふくんで、さ  
といもを守り育てる「土」もおいしいさといも作り  
に欠かせません。生産者の方  
は水はけのよい、農薬をあ  
まり使わない安全な土づく  
りを工夫しておられます。

# ホクホク ツルツル さといも



# とやまの産物一口メモ



富山湾のキトキト魚  
**フクラギ**



フクラギは成長するとブリになります。ブリは3~6月に主に九州西方の東シナ海で産卵し、フクラギ(0歳)、ガンド(1歳)、ブリ(2歳以上)へと呼び名が変わります。秋から冬が旬の魚で、たんぱく質やカルシウム、ビタミンDなどの栄養素が多く含まれています。フクラギやブリなどの魚の脂肪には脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。

神秘的な海の幸  
**ホタルイカ**



ホタルイカは毎年3~6月ごろ、卵を生むために富山湾にやってきます。大群のホタルイカが岸近くで見られるのは、世界的にも珍しいことだそうです。ホタルイカの大きさは、5~6cmで、体全体に発光器をもち、驚いたりすると体全体が青く光り、大変美しいものです。小さくて食べやすいので、まるごとゆでたり、刺身などいろいろな調理方法で食べられます。目の働きに関するビタミンAが豊富です。

富山湾の宝石  
**シロエビ**



シロエビは明治30年頃に岩瀬の漁師さんによって初めて紹介されました。世界中でも富山湾だけでとれるという珍しいものです。シロエビのすきとおった小さな体は、重なるとうすいピンク色にも見えて、宝石とよぶのにふさわしい美しさです。そのまま唐揚げにしたり、殻を取って(むき身)生で食べたりといろいろな食べ方があります。

栄養バッチリ  
**こまつな**



こまつなは中国から伝わりました。五代将軍徳川綱吉が江戸時代、江戸のはずれにある小松川村へ鷹狩りに出かけた時、そこでとれた青菜を食べました。その青菜がたいへんおいしく、小松川の地名をつけたそうです。富山県内では、射水市や魚津市などで栽培が盛んで、主にビニールハウスの中で育てられています。そのため、暑い夏から寒い冬まで、年間を通して収穫されています。ほとんどが県内のスーパーで売られていて、新鮮な県内「こまつな」を日々食べるすることができます。

シャキシャキの歯ざわり  
**えのきたけ**



えのきたけは、木の根株に発生するので、「えのきたけ」という名前がつけました。天然のものと人工的に栽培されたものがありますが、店でよく見られるのは、ほとんどがビンやポットで育てられてた人工栽培のものです。空調施設の中で、光、温度、空気がバランスよく保たれると、すうりと伸びたおいしいそうなえのきたけが育ちます。シャキシャキとした歯ざわりに特徴があり、鍋物、和え物、汁物などに使われます。便秘予防に効果がある食物繊維や、きのこの中ではビタミンB1を多く含みます。

多くの料理で活躍  
**だいこん**



日本には、約1200年前に中国から伝わってきました。今では日本人がよく食べている野菜です。大根は、食べ方も様々で、「おでん」や「ぶり大根」のように、料理の主役になったり、「だいこんおろし」や刺身の「つま」など、料理の名脇役になったりと、日本人には欠かせない野菜の一つです。

料理の引き立て役  
**しろねぎ**



ねぎは中国が原産で、紀元前から栽培されていました。日本では、奈良時代に食べていたという記録が残っています。鍋物や薬味、あえものに広く使われ、台所になくてはならない野菜です。富山県では全域で栽培されており、雪の積もらない時期(5~12月)には、ほぼ収穫されています。最近では、富山県のオリジナルしろねぎブランドの「ねぎたん!」の栽培も各地に広がり、生産量が増えています。

夏のデザート代表選手  
**なし**



原産地は中国で、日本では弥生時代から作られていたそうです。富山県内では明治時代に友道村(現魚津市)で本格的に栽培が始まり、今では呉羽地区のほか、魚津市や南砺市でも栽培されており、夏には県内で最も多く栽培されている、甘くてみずみずしい「幸水」、秋にはさわやかな酸味を感じる「豊水」、大玉で歯ざわりがしっかりした「新高」が収穫され、多くの皆さんに喜ばれています。

県内産はまぼろしの果実  
**もも**



原産地は中国で、日本では弥生時代から作られていたそうです。富山県内では明治時代から本格的に栽培が始まり、今では主に黒部市や高岡市で栽培されていますが、その他の地域でも栽培されるようになりました。7月下旬から8月中旬にかけて、多くの種類のももが収穫されますが、樹の上で十分熟させた果実は甘さが強く、大変人気が高いことから、販売と同時に売り切れてしまい、「まぼろしのもも」となっています。

甘くて果汁たっぷり  
**りんご**



原産地は中央アジアで、4000年以上前から作られていたそうです。富山県内では明治時代に加積村(現魚津市)で本格的に栽培が始まり、現在では県内全域で栽培されています。県内で最も多く栽培されている「ふじ」は、花が咲いてから収穫するまでの時間が長いことから、甘さが強く果汁が多いことが特徴です。果実はあまりスーパーなどに並びませんが、農家の皆さんの庭先で直接買うことができます。また、最近ではジュースなどにも加工されています。