



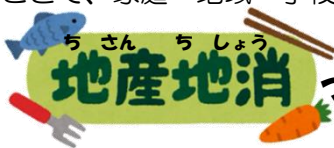
11月給食だより

令和5年度
高岡市立古府小学校

秋も深まり、だんだんと寒さも本格的になってきました。空気が乾燥しはじめ、朝と夜の温度差が激しいこの時期は、体調管理に注意が必要です。また、寒さで朝起きるのが辛くなってきますが、寒いときこそ時間にゆとりをもって起き、温かい朝食を摂って登校しましょう。

11月は富山県食育推進月間です！

11月は「富山県食育推進月間」です。地元の農産物や県内で取れた食材を積極的に取り入れる（地産地消）ことで、家庭・地域・学校の連携を進めて、心も体も健康な子供たちを育てることを目的にしています。



地産地消ってなんだろう？

地産地消とは「地域生産・地域消費」を略した言葉で、「地域で生産されたものを地域で消費する」という意味です。

生産者への理解を深め、地域の魅力を高めることができる取組です。学校給食においてもこの取組が推進されています。

地産地消のよいところ

- ① 新鮮でおいしい食材を食べることができる
- ② 生産者の顔が見え、安心感がある
- ③ 地域のすばらしさを再発見し、食の大切さが伝わる
- ④ 輸送にかかるエネルギーが少なく、環境に優しい

地場産物を使用した給食を味わおう！



- 7日 「学校給食とやまの日」 ふくらぎの柚子味噌かけ、お酢合い、里芋のそぼろ煮
富山湾で取れたふくらぎや郷土料理のお酢合いを味わいます。
- 15日 「学校給食たかおかの日①」 国吉りんごパン、高岡昆布コロッケ、グリーンラーメン
国吉地区でとれたりんごのパン、富山県産の豚肉や牛肉・とろろ昆布と刻み昆布が入ったコロッケ、豚骨スープに高岡市産のほうれん草ペーストを入れたグリーンラーメンが登場します。
- 20日 「学校給食たかおかの日②」 ふくらぎのみりん焼き、かぶの色とり、高岡の煮しめ
高岡産のかぶを使用した郷土料理の色とりや、高岡野菜で栄養たっぷりな煮しめが出ます。
- 28日 「呉西な日!! (ゴーセイな日)」 ハトムギ入りしそごはん、ゴーセイなメンチカツ、枝豆サラダ、氷見うどん汁、6市ミックスゼリー
6市（氷見市、高岡市、射水市、小矢部市、砺波市、南砺市）連携の地場産品献立です。

11月8日は
いい歯の白



10代のうちにコツコツカルシウム貯金

不足しがちなカルシウムをとるために、給食では毎日牛乳が出ています。カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来骨がもろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウムを貯金することが大切です。吸収率の高い牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。

本質的に牛乳が合わない人もいます。その場合は、小魚や小松菜等の青菜、大豆製品等を積極的にとりましょう。

