給食つうしん

令和８年１１月１７日
氷見市立十三中学校

11月は富山県食育推進月間です

「食育」とは、子供のころから体によい食べ物を選ぶ力を育てて好ましい食習慣を身に付けたり、「食」の大切さを学んで豊かな心を育んだりすることです。

富山県では、第４期富山県食育推進計画の「健康で豊かなくらし」と「持続可能な食」の実現を基本目標に、毎年６月と１１月を「**富山県食育推進月間**」として食育の推進に取り組んでいます。ご家庭でも食育の推進をよろしくお願いします。

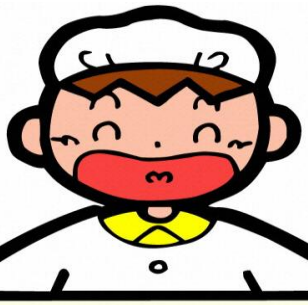
富山県食育推進計画の3つの柱

1　多様なライフスタイルに対応した食育県民運動の展開
2　生活のあらゆる場面での心身の健康を支える食育の推進
3　持続可能な食を支える食育の推進

学校給食では、家庭・地域・学校との連携をより深め、心も体も健康な子供を育てることを目的に、地場産物を積極的に取り入れた「**学校給食とやまの日**」を設けています。

11/17(火)　学校給食とやまの日の献立

魚には、良質なたんぱく質、ビタミンD、カルシウム等が豊富に含まれ、筋肉・脳・血管・骨等の健康に役立ちます。
今日の魚は、シイラです。白身魚のように淡泊でクセのない魚です。



学校給食に欠かせない牛乳は、富山県内の牧場から届けられています。成長期に欠かせないカルシウム・たんぱく質・ビタミン類が豊富に含まれています。

- ご飯
- 牛乳
- 魚の南蛮漬け
- ヨーグルト
- 小松菜のコーンあえ
- さつまいものあっかり汁

「小松菜」には、成長期に必要なビタミンやカルシウム、鉄分が多く含まれています。

さつまいもには、お腹の働きを整える食物繊維や、病気やストレスに対する抵抗力を高めてくれるビタミンCが多く含まれています。
あっかり汁のあっかりとは、富山県の方言で「安心する」「ほっとする」という意味です。