

# 給食だより

令和6年度 11月号

高岡市立能町小学校

朝夕の冷え込みが厳しくなる季節です。1日の気温の変化が大きくなり、体調を崩しやすくなります。かぜ等の病気の予防のため、規則正しい食生活を心がけ、衣服をこまめに着替えて体温調節しましょう。また、食事は栄養バランスよくしっかり食べて、抵抗力を高めましょう。

11月8日は  
「いい歯の日」

## は けんこう いい歯でよくかみ、健康に

健康な歯でよくかんで食べることは、体の健康のためにとっても大切です。日頃から、よくかんで食べることを心がけましょう。

◎食べ物の消化・吸収が  
よくなる

◎食べすぎを防ぎ、  
肥満を予防する

◎だ液がたくさん出て、  
口の中をきれいにし、  
歯を丈夫にする

◎食べ物の味がよく  
わかるようになる

11月24日は  
「和食の日」

## わ しょく みなお 和食のよさを見直そう

★食材そのものの味を大切にし、  
だしのうまみを上手に使う

★食事の場で自然の美しさを  
表現し、季節感を大切にする

★ごはんを中心に、動物性脂肪の  
ひかえめな食事

★年中行事との密接な関わりが  
あり、家族のきずなを強める

### 11月は「富山県食育推進月間」

この月間は、地域の農産物や海産物等、県内でとれた食材を積極的に取り入れる（地産地消）ことで、心も体も健康な子供を育てることを目的としています。月間にちなんで、「学校給食たかおかの日」「学校給食とやまの日」を設定し、地域の食材を豊富に取り入れた献立を実施します。

### 「ゴーセイ(呉西・豪勢)な日!!」献立(11月29日)

富山県の呉西地区6市でとれた食材を特別に取り入れたゴーセイな給食です。献立名には、地元のおいしい食材がたくさん入った豪華という意味の「豪勢(ごうせい)」と、県の西側の「呉西(ごせい)」という、ふたつの意味があります。

