



食育だより

令和3年11月
南砺市立福光中学校

秋にはおいしいものがたくさん出回ります。初秋の頃は暑い夏の間に関われたビタミンやミネラルを多く含む、果実やきのこが旬を迎えます。そして、秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷんや脂質を多く含んだいもや根菜、種実、脂ののった魚が旬を迎え、冬の寒さに備えようとします。秋に食欲が増すのはとても自然なことなのです。11月は「みのりの秋」の食材を給食でもたくさん味わいます。



★15日(月)～19日(金) な～んと!おいしい学校給食週間

いわな、黒大豆、赤かぶ、さといも、りんごなど南砺市の特産品や旬の食材を使った一週間です。

献立名や使用食材は、献立表や後日配布の食育だより号外をご覧ください。



★25日(木) 呉西(ゴーセイ)な日!! (呉西:富山市の呉羽山から西の地域のこと)

県西部の6市(南砺市、砺波市、小矢部市、高岡市、射水市、氷見市)の特産品を使用した献立を県西部のすべての小中学校でいただきます。



呉西(ゴーセイ)な日!!

★30日(火) 城端曳山祭献立

ユネスコの無形文化遺産に登録されている「城端曳山祭」をイメージした献立を今年度もいただきます。

かみごたえのある食事をしましょう

11月8日は「いい歯の日」です。よくかんで食べると、肥満を防ぐ、脳の働きを活発にする、消化をよくする、むし歯を予防するなどの効果があります。よくかんで食べるために、かみごたえのある料理を食事に取り入れてみましょう。

材料をいつもより大きめに切る



具たくさんみそ汁
ゴロゴロ野菜のカレー等

汁物やカレーはあまりかまなくても食べられる料理ですが、具材を多くして、大きめに切るとかむ回数が増えます。

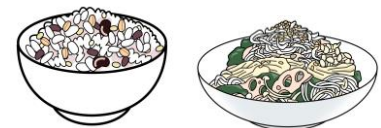
かみごたえのある食材を使う



れんこんのきんぴら
フライビーンズ等

根菜類・大豆・小魚などの固い食材や、きのこ・こんにやくのような弾力性のある食材もかみごたえがあります。

かたさの違う食材を入れる



ぎっくろ雑穀入りごはん
根菜入りサラダ等

ごはんの中に雑穀や豆などを入れたり、サラダの中にごぼうやれんこんなどを入れたりすると違う食感が味わえます。

よくかんで食べるために・・・

学校給食では、豆、海藻、きのこ、根菜、種実類などを多く取り入れるようにしています。また、食べる時に水やお茶などで流し込まないようにする、食事の時間にゆとりをもつなど、少しの工夫でかむ回数を増やすことができます。

