

11月給食だより

平成 27 年 11 月
高岡市立牧野小学校



山々の木々も赤や黄色に色づき、秋も一段と深みを増してきました。また、朝晩の冷え込みも強まり、日中との気温差で体調も崩れやすくなります。規則正しい生活を心がけ、これからの寒い時期も元気に過ごしましょう。

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。これは、学校給食で地産地消をすすめ、家庭・地域・学校との連携をより深めて、心も体も健康な子供たちを育てることを目的に行われるものです。本校では、13 日を「学校給食とやまの日」とし、高岡市や富山県内で生産された新鮮な食材（地場産物）をたくさん使った献立を予定しています。

地産地消について考えよう！！



「地産地消」とは・・・
地域で生産されたものを地域
で消費することをいいます。

キーワードは、「新鮮」「旬」「安心・安全」
「環境にやさしい」の4つです。

「地産地消」には、
どんないいことがある
のかな？



「新鮮」

とれたての新鮮なものを食べることが
できます。



「旬」

季節に応じた旬のものを食べることが
できます。旬の食べ物は、味がよく、栄養も
増えます。また、安く購入することができます。

「安心・安全」

作っている人がわかり、
安全なものを安心して食
べることができます。



「環境にやさしい」

輸送には、二酸化炭素が排出されます。
地域で生産されたものを食べることで輸送
距離が短くなり、排出される二酸化炭素の
量を減らすことができます。

いただきます



「いただきます」

「自分のために動物や植物の命をいただきます」という意味があり、感謝の気持ちのこもった食事の挨拶です。調理した人への感謝はもちろん、食べ物そのものや食べ物を育てた人、土や水への感謝も含まれます。

ごちそうさまでした



「ごちそうさま(ご馳走様)でした」

「ご馳走」という言葉には、走り回るという意味があります。料理を作ってくれた人に、食事のために材料を集めたり、調理をしたり、走り回ってくれて「ありがとう」という感謝の気持ちを表した食事の挨拶です。

食べ物を大切にするために できることはどんなこと？

食べ物を無駄にしないために
自分に合った量を考えて、残さ
ず食べるようにしましょう。ま
た、自分で調理をする時は、食
材の皮をむく時や、端を切り落
とす時などに捨てる部分を少な
くしましょう。

残さず
食べよう



無駄なく
調理しよう



11月8日は「いい歯の日」 よくかんで食べよう

よくかむと、食べ過ぎを防いだり、脳の血流がよくなって記憶力や集中力を高めたりする効果があります。また、だ液がたくさん出て、食べ物を消化吸収しやすくし、虫歯の予防にもなります。いつまでもおいしく食事するために子供のうちから口の中を健康に保ち、よくかんで食べましょう。