



# 給食だより

富山市立奥田中学校  
富山市北学校給食センター  
令和6年10月

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## 知っていますか？富山型食生活！

### Q. 富山型食生活ってなに？

富山米と新鮮な魚介、旬の野菜、肉などの地場産食材や、地域に伝わる伝統的な食文化を活かした栄養バランスのよい食事を、できるだけ家族そろって楽しむ食生活です。

### Q. どうして富山型食生活が必要なの？

富山型食生活の狙いの第一は「栄養バランスの実現」です。第二は、「旬の地場産食材」と「食文化」を活かすことです。家族そろった食事も心がけ、楽しく食事をしましょう。

### Q. どうすればできるの？「富山型食生活」

ライフスタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切です。数日から1週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。

#### STEP 1：栄養バランスの改善 まずはここから！

- ・ごはんは、どのような主菜、副菜とも相性ピッタリです。ごはんには塩分が含まれていないため、ごはんをベースに、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせることで、栄養バランスが整った食事になります。
- ・主食・主菜・副菜を意識しましょう。定食スタイルだけでなく、1つの皿や丼にまとめてもOK！
- ・前日の夕食の残りや市販のカット野菜、冷凍野菜などの利用で時短になります。

#### STEP 2：旬の地場産食材の活用 新鮮で、環境にもやさしい！

- ・富山にある四季折々の豊かな農林水産物の旬を知りましょう。
- ・直売所やインショップ（スーパーなどの直売コーナー）をのぞいてみましょう。

#### STEP 3：優れた食文化の継承・創造 ふるさとの味をあじわおう！

- ・ハレの日や祭りなどをきっかけに郷土料理を味わってみましょう。
- ・「越中とやま食の王国」や「とやま食育ひろば」のホームページなどを活用しましょう。
- ・「とやま食の匠」や「富山県ふるさと認証食品」を通して、食文化への理解を深めましょう。

#### 土台：家族そろった食事 やっぱり一緒に食べるのが一番！

- ・できるだけ家族そろった食事を心がけましょう。
- ・ゆっくり時間をかけてよく噛んで、楽しく食事をしましょう。

### と・や・ま で健康食生活

- と** 富山米と 
- や** 野菜、肉、魚を中心に   
- ま** まんべんなく食べよう



- STEP 3 (食文化)
- STEP 2 (地場産食材)
- STEP 1 (栄養バランス)
- 土台 (家族そろった食事)



富山県の郷土料理である「よごし」が今月の給食に登場します！

