

令和5年
10月号

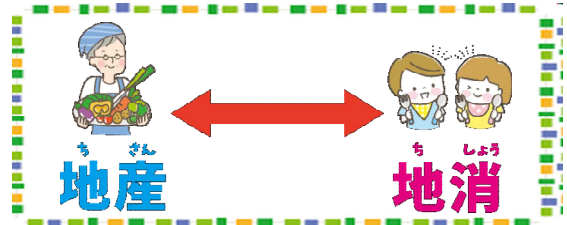
いただきますいむ

名寄市
学校給食センター

みの あき しょくよく あき がつ じもと なよろさん しょくざい しょう きゅうしょく
実りの秋、食欲の秋となりました。10月には地元・名寄産の食材を使用した「なよろ給食の日」が2日間あります。旬の地元の食べ物をおいしくいただき、寒さに負けない体をつくって元気に過ごしましょう！



みっか 3日、31日は
きゅうしょく ひ
なよろ給食の日



みっか 3日には、ほくほくした
しょっかん 食感とほんのりした甘さが
にんき あま 人気「揚げいも」が登
場します！年に1度のメニュー
です。味わって食べてください♪



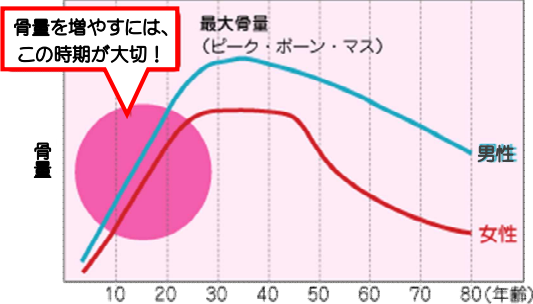
31日は、名寄産かぼちゃを
使用したかぼちゃポタージュ
が出ます。名寄産のかぼちゃ
は、朝夜の寒暖差のおかげで
あまみ つよ 甘味が強く、ほくほくとした
しょっかん とくちょう 食感が特徴です。食感や味
をの 楽しみながらいただきますし
ょう♪



まいにちきゅうしょく ていきょう
毎日給食で提供される
こめ やパンの小麦は、全て
なよろしない せいざん
名寄市内で生産されているも
の です。知っていましたか？
こめ なよろし
もち粉パンは、名寄市の
とくさんひん こめ しょう
特産品「もち米」を使用した
パンで、もちりとした食感
の を楽しめます☆

ほね しょうぶ 骨を丈夫に

加齢による骨量の変化



きゅうしょく まいにち ぎゅうにゅう ほね しょうぶ
給食にほぼ毎日ついている「牛乳」には、骨を丈夫
にする大切な栄養素「カルシウム」が多く含まれています。
カルシウムは骨を丈夫にし、大人になってからも健康に過
ごせる身体づくりに役立ちます。成長期のみなさんは今、
ほね もっとも 発達する時期にいます。この時期を逃してしま
うと骨が発達しづらく、将来骨粗しょう症などの病気に
かかりやすくなってしまいます。カルシウムは普段の生活
で取り入れることが難しい栄養素です。牛乳を積極的に
の 飲むようにしましょう！