

# 10月給食だより

令和6年度  
高岡市立二塚小学校

(毎月19日は食育の日)

秋風がとても気持ちのよい季節になりました。10月は学習発表会が予定されていて、子供たちの活躍が期待されます。バランスのよい食事と十分な睡眠で元気に迎えるようにしましょう。

## お米のおいしい季節です

ごはんの主な栄養は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。炭水化物が分解された状態である「ブドウ糖」は脳の唯一の栄養素であり、集中力を高める効果があります。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1等を含んでいます。ごはんは味が淡泊なため、いろいろな料理に合います。

## 富山県で作られているお米たち

富山県は、米づくりに適した気候風土に恵まれており、米づくりが盛んな場所(=米どころ)として古くから知られています。



### 富富富 (ふふふ)

給食のお米は、「富富富」が使われています。

富山県の新しいブランド米として「富富富」が、平成30年の秋に誕生しました。「富富富」という名前は、下記の三つのことからつけられました。

- ① 富山県の水、大地、人が育てた富山づくしの味であること
- ② 食べた後にふふふという幸せな気持ちになること
- ③ 「富」という字は豊かさや、めでたさにつながること

「富富富」の味は甘味とうまみが強く、時間が経っても硬くなりにくいのがおいしさのヒミツです。また、暑さや病気に強く、稲が倒れにくいなど、これからの農業を担うお米です。



### コシヒカリ

コシヒカリは漢字では、「越光」と表記され、「越の国(北陸地方)で光輝く」という願いを込めて作られた、福井県生まれのお米です。もちもちとした粘りのある食感と甘味のあるバランスのとれたおいしいお米です。



### てんこもり

富山県生まれのお米です。米粒には、ツヤや透明感があり、炊き上がりは、つやつやしてきれいです。粘りと硬さのバランスが良く、甘くて食べ応えがあると高く評価されています。

### てんたかく

富山県生まれのお米です。一粒一粒がしっかりしているので、どんなおかずにもよく合います。さっぱりとしたおいしさがあります。

参考 越中とやま食の王国・富富富マガジン(富山県)

万葉献立には、『赤米ごはん』が登場します!

古城公園で行われる『万葉まつり』にちなんで、4日に『万葉献立』を実施します。この日のごはんは、『赤米ごはん』です。昔、赤色には災いを避ける、魔除けの意味があるとされていたことから、行事によく出されていたようです。