

# 10月 給食だより

令和元年9月30日  
高岡市立国吉中学校

朝夕が涼しくなり、秋らしさを感じられるようになりました。実りの秋を迎え、給食では、サンマ・さつまいも・りんご等の秋の味覚が多く登場します。家庭でも、この季節ならではのおいしさを味わってみましょう。



たかおか給食プロジェクト

♥ ありがとう給食の日 ♥

10月18日(金)

「ありがとう給食の日」は、全国のみなさんが「高岡市の給食を応援したい!」という気持ちで、高岡市に「ふるさと納税」をしてくださったおかげで実現できました。

頂いたお金を使って、給食の食器を買うことができました。

## ふるさと納税ってなあに?

“自分のふるさとやお世話になった町へ寄付”という形で応援するための制度です。ふるさと納税をしてくださった市外の方への感謝の気持ちとして、高岡市の魅力あふれる地場産品を、お礼の品＝「返礼品」としてお送りしています。



## ありがとう給食に関係のある返礼品は?



高岡育ちの越中万葉牛



国吉りんご



国吉りんごジュース

\*ありがとう給食では、高岡産の食材をたくさん使用した献立になっています。  
越中万葉牛を使った「高岡元気ビビンバ丼」や「国吉りんごゼリー」が登場します。



10/10 は、目の愛護デーです。

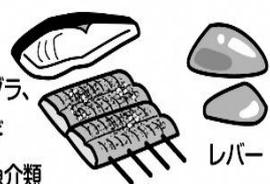
皆さんは目を大切にしていますか? スマートフォンやゲーム機等、何かと目を使う機会が多い時代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。

(10を横にすると目とまゆの形に見えることから、この日になりました。)

## 目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、  
ほうれん草など緑黄色野菜



ギンダラ、  
ウナギ  
など魚介類

レバー