



新学期の給食が始まって1ヵ月がたちました。1年生も中学校の給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。おかずの残量もあまりなく給食センターも喜んでいます。ごはんや、パン、牛乳は残っていませんか？主食もしっかり食べましょう。朝ごはんはしっかり食べていますか？「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。登校するのにもとてもエネルギーを使います。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう！

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳！



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ！



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ！



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

朝ごはんにプラス！ くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル（無機質）を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな 栄養素がとれる！



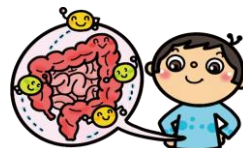
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で 簡単に食べられる！



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にして くれる！



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。



今年もふるさと給食
始まるよ～

4月のふるさと給食は、ごはん/牛乳/加賀れんこん団子のあんかけ
小松菜と木耳の和え物/豚輝と筍の卵とじでした！

第1回 ふるさと給食



4月の地場産物は、「かほく郡市産コシヒカリ」、「津幡産たけのこ」
「トンキー（豚輝）」、「河北潟小松菜」、「ハインファームさんのきくらげ」でした！



トンキー（豚輝）



能登豚は、石川県かほく市以北の能登半島で育てられているブランド豚です。この美味しい能登豚を更に改良したプレミアム能登豚「豚輝」は、特別な理由で注目されています。その秘密は、飼料にお米を与えていることです。離乳と同時に、石川県で栽培された玄米を粉砕して飼料に混ぜ、出荷直前まで豚に食べさせます。この特別な食事法により、肉の色味はさしの入った淡いピンク色になり、肉質もふっくらとしてやわらかくなりました。



ふるさと給食はかほく市農林水産課の地域農産物ブランド化推進事業です。今年で5年目になります。学校給食に地場産物を活用し、給食を通して食文化や農業をはじめとする地域の産業を理解し、農作物などを作ってくださる方々への感謝の心を育むことを目的に市内全小中学校で「ふるさと給食の日」を設け月に1回実施しています。

～32kgのたけのこはすべて手切り！！豚輝と筍の卵とじづくり～



津幡町でとれた
たけのこをJAグリーン
かほくさんにいただきました。

32kgのたけのこ！

たけのこの大きさや形を
みながら、ひとつひとつを
同じ大きさになるように切
り分け、うすい色紙切りに
していきます。たけのこの
シャキシャキした食感を楽
しむための繊細な作業です。



調理員
さんのワザ
技



←調理場で
下茹でをし
たけのこの
あく抜きを
しました。

調理員
さんのワザ
技



豚輝やたけのこなどの具を調
味料とともに煮たら最後に卵を
加えてとじます。卵の形を残し、
ふんわり仕上げるためにはぐつ
ぐつ煮汁を沸かせてから卵を流
しいれ、大きなへらを使いなが
らゆっくり全体をまわします。
かき混ぜすぎではいけません。
このポイントをおさえれば家庭
でもおいしく卵とじが作れます。



みんなのお皿にはあったかな？ 給食センターより春をふかせて～

4月15日の給食は春を感じ
る「お花見そばちらし
ずし」をつくりました。給
食でより春を感じてもら
おうと当日は調理員さんか
らの提案でにんじんを桜の形
に切り抜いたものをのせて
みました。見た目からも給
食を楽しんでほしいとい
う調理員さんの想いがこも
った華やかなちらしずしに
なりました。



←型抜き中

食缶に4月からの給食がは
じまってる感想を書いて
もらえる紙を貼り付けて
ちらしずしの具を届けました。
たくさんの温かいお返事
ありがとうございました。



- ・いつも給食を作ってくれてありがとうございます。
すまし汁の桜の形のにんじんも
とても楽しそうでした。
- ・毎日こんなにおいしい給食を食べられるの
が幸せです。
- ・おいしくて彩りもよく元気がでました。午後か
らの授業も頑張ります。
- ・最高だぜー！うますぎ！！