



令和7年5月
かほく市第1学校給食センター
所長 塚本 由美子
栄養教諭 高橋 未希



新学期の給食が始まって1ヶ月がたちました。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。おかげ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「デンブン」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。デンブンは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少くなります。このブドウ糖ですが、体だけではなく、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なければなりません。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。

心もウォームアップ！



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、朝ごはんで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！



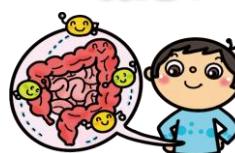
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

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。どちらも腸を元気してくれるので強い味方です。



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」、「ハイネ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たことです。離乳と同時に、石川県で栽培された玄米を粉碎して飼料に混ぜ、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」を設け毎月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
かほくさんにいれていただきました。



←調理場で
下茹でをして
たけのこの
あく抜きを
しました。

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樂
しむための繊細な作業です。



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「お花見そぼろちらしすし」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すしになりました。



食缶に4月からの給食がはじまっての感想を書いて
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！！