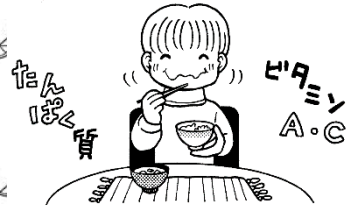


12月給食だより

能登町立松波中学校

今月の給食目標

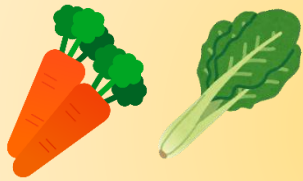
寒さに負けない食事をしよう



今年も残りわずかになりました。寒さが本格的になってきましたが、体調をくずしていませんか？寒い冬も1日3食バランスよく食べ、栄養をとり、元気に過ごしましょう。

旬の冬野菜で免疫力アップ

旬の食材は、1年のうちで最もおいしく、栄養価が高くなります。また冬野菜には、免疫力を上げるビタミンAやビタミンCなどの栄養が多く含まれています。



ビタミンA
が多い冬野菜
体の中へ風邪の菌
やウイルスの侵入
を防ぐ粘膜の保護
作用があります。



ビタミンC
が多い冬野菜
傷ついた細胞の修
復作用があります。



温かい料理で血行促進



スープや鍋など温かい汁物は、血流をよくし、体をすぐに温めてくれます。

熱をつくるたんぱく質

たんぱく質は、代謝される過程で他の栄養素よりも多くのエネルギーを利用することから、多くの熱が生み出されます。また体をつくるたんぱく質をしっかり摂ることで強い体をつくれます。



☆文化祭発表にでてきたのとっこしいたけ☆



先月の給食だよりで紹介したとおり、文化祭の2年生の学年発表にでてきた柳田の「のとっこしいたけ」を使ってハヤシライスを作りました。変形しいたけというお店には出回らないしいたけと聞いていましたが、かさが大きく肉厚でとてもおいしかったです。きのこが苦手な生徒もおかわりをしてたくさん食べていました。文化祭後に全員でおいしくいただきました。

11/12~15
後期残量調査
の実施



保健給食委員会の主催で今年2回目となる給食残量調査を行いました。前回は全学年残量0gという素晴らしい結果でした。果たして今回は??

見事後期も全学年残量0gという素晴らしい結果になりました。

残量調査期間中はどの学年でも苦手な食べ物を食べることに挑戦し、時間内に食べきろうとする姿勢がみられました。

これからも食べ物や給食づくりに関わってくれている人々に感謝して残さず給食をいただいでいきましょう。

11/29 いいにくのひ

能登牛を味わいました~

11/29は「いい肉の日」ということで能登町より、「能登牛」をいただき牛丼を作りました。牛丼に使う米、玉ねぎも町からいただき、オール能登町牛丼となりました。また、4限目には能登牛生産者協議会会長の平林さんより、能登牛についてや、震災後の能登牛のことについてお話をうかがいました。



能登牛である
証明もしっかり届いています!

