

3月 給食だより

能登町立松波中学校

今月の給食目標

1年間の食生活を振りかえろう

いよいよ3月です。この1年、健康に過ごすことができたでしょうか？食べることは心と体の成長のためにとても大切なことです。1年間の自分の食生活をふりかえってみましょう。

10点チェックあてはまるものに ☒ をつけましょう。

- | | | |
|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | 朝ごはんを毎日食べることができた。 |
| 2 | <input type="checkbox"/> | 「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと言うことができた。 |
| 3 | <input type="checkbox"/> | 好き嫌いせずに食べることができた。 |
| 4 | <input type="checkbox"/> | 残さずに食べることができた。 |
| 5 | <input type="checkbox"/> | よくかんで食べることができた。 |
| 6 | <input type="checkbox"/> | マナーを守って食べることができた。 |
| 7 | <input type="checkbox"/> | きれいに手を洗ってから食事をすることができた。 |
| 8 | <input type="checkbox"/> | 給食当番の仕事を、協力してできた。 |
| 9 | <input type="checkbox"/> | 家で食事の準備や片付けのお手伝いができた。 |
| 10 | <input type="checkbox"/> | 能登町でとれる地場産物を家でもたくさん食べた。 |

いくつできていましたか？

9個以上！

いいですね
この調子で
続けよう！



4～8個

改善できることは
ないかな？



3個以下...

できることから
ひとつずつ
食生活をみなお
そう。



のっとりん食事バランスガイドの取り組みありがとうございました

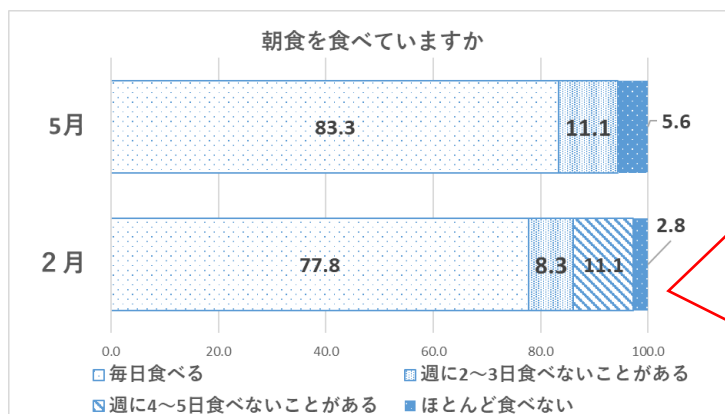
12月から2月中に栄養バランスの良い食事の普及を目的に、能登町から町内の中学生に配布された「のっとりん食事バランスガイドランチョンマット」を活用し、朝食に関する食育指導を行いました。指導後には各家庭の朝食での活用をお願いしたところですが、各家庭で工夫をこらした朝食や、自分の生活に合わせ、主食をまずは食べてくる生徒、前日より一品でも多く朝食を食べてくる生徒がとても多かったです。ご家庭でのご協力ありがとうございました。

朝食の栄養バランスを改善するために意識したこと

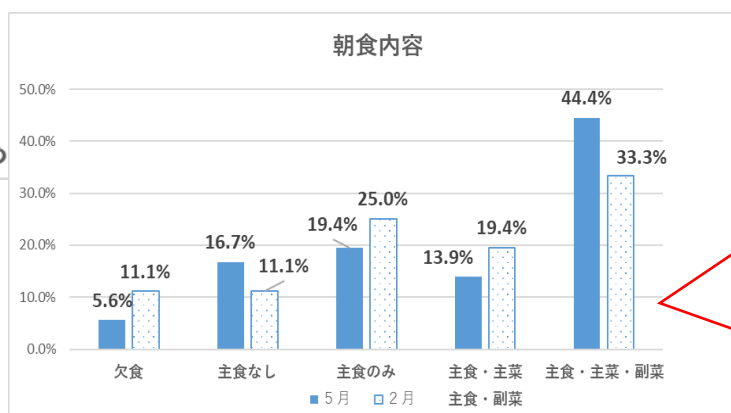
- ・早起きして朝食の時間を長くした。
- ・野菜が少なかったののでいれるようにした。
- ・果物を食べた。



また2月には後期の食生活アンケートを実施しました。その結果から朝食に関する結果を報告します。



5月の前期の結果より「毎日食べる」割合が減りましたが、高い数値は維持しています。朝食は元気に一日を過ごす一番大切な食事です。これからも朝食を食べる習慣をつけていきましょう。



約8割の生徒が朝食でごはんやパンなどの主食を食べています。主食を必ず食べることはとても素晴らしいことです。さらに主菜や副菜も食べてレベルアップを今後は目指していきましょう。

2月 給食たより

能登町立松波中学校

今月の給食目標

生活習慣病について知ろう

2月は生活習慣病予防月間！

生活習慣病とは食生活の乱れや、運動不足などが習慣化することによって引き起こされる病気のことをいいます。

メディア
コントロールで
生活習慣病
予防！

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少

ながら食をする

太る

動くのがおっくう

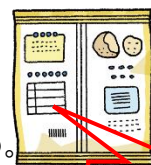


肥満から
色々な
生活習慣病に
つながります



おやつは食べる時間と量を決めましょう！

おやつは「間食」ともいわれるとおり、食事の間に食べる食事です。おかしをだらだら食べ過ぎて、3食の食事が食べられないことがないようにしましょう。1日のおやつを目安量は1日に必要なエネルギーの1/10程度で、約200kcalです。いつも食べているお菓子のパッケージにある栄養成分表示で確認してみましょう。



チェック！



松波中給食週間レポート



1月27日～1月31日に行った学校給食週間の取り組みを紹介します。

給食の歴史と給食ができるまで



朝時間に保健給食委員会の生徒がナレーションをした給食の歴史や給食ができるまでの様子の動画を視聴しました。

毎日何気なく食べている給食ですが、野菜を洗うのも、にんじんを切るのもすべて手作業です。普段みることができない給食ができるまでの様子を生徒たちはじっくりみていました。



動画の視聴後には毎日給食をつくってくださっている調理員さんへ感謝の気持ちをこめて、全校生徒がメッセージカードを書きました。



支援していただいた県の名物を給食で



地震後、給食が作れなかったときに炊き出しにきてくださった県や学校に支援に入ってくださいました方々の県の名物料理を「あの日応援ありがとうございました給食」として実施しました。当日は保健給食委員会の生徒が作成したポスター発表も行いました。

宮城県の応援ありがとう給食

- ごはん
- 牛乳
- 三陸茎わかめカツ
- ごま和え
- おくずがけ（宮城県の郷土料理）



調理員さんへ感謝をこめて



作成したハートメッセージカードを給食週間に、児童と一緒にランチルームで調理員さんにお渡ししました。

1月給食だより

能登町立松波中学校

いよいよ3学期が始まりました。寒い日が続いていますが、朝ごはんは食べていますか？朝ごはんを食べて、一日を元気にスタートさせましょう。またインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する季節です。手洗いやうがいなどの予防を行い、3食バランスよく食事を摂り、元気に過ごしましょう。

今月の給食目標

学校給食について考えよう

1月24日から1月30日は全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう



全国学校給食週間



全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高める一週間です。

明治22年に始まった学校給食は、戦争のために一時中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカのLARA（アメリカにあるアジア救援公認団体）等の物資援助で再開されることになりました。昭和21年12月24日に東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われ、この日を学校給食感謝の日と決めました。その後、冬休みと重ならない1月24日から30日までの間が「学校給食週間」となりました。

給食のはじまり



昔、貧しい家の子ども達は子守や家の手伝いなどで学校に行けなかったり、弁当を持っていけなかったりしました。



そこでお坊さんたちが貧しい子どもたちでも通える学校をつくりました。給食をつくるためにお経を唱えて歩き、米やお金を集めました。



当時の給食はおにぎり、焼き魚、漬物でした。昔も今も学校給食は子どもたちが元気に成長するために大切なものです。

栄養士

健康のために必要な栄養を考え、献立をたてます。献立が決まったら食材の注文をします。

給食では特に日常生活で不足しやすいカルシウムや鉄分をしっかりとれるように献立を考えています。苦手な食べ物も料理によっては「食べられる！」と思ってもらえるように毎日試行錯誤しています！



生産者・お店の人

給食では地元でとれた食べ物をたくさん使用しています。

おくのといちさんをはじめ、松波のスーパーさんから能登町産や石川県産の食材を買い、給食で提供しています。

※1月の主な地産地消



だいこん



ねぎ



ぶり

調理員

毎日安全でおいしい給食をつくってくれます。

野菜は3つのシンクで3回洗ったり、包丁を使い手作業で切ったりしてくれています。

食材を加熱するときは回転釜という大きな釜を使い、食材を煮たり、炒めたり、ゆでたりしています。



給食はいろいろな人に支えられています

給食当番さん

給食の最終仕上げである盛り付けは給食当番さんの大切なお仕事です。

みんなで協力して準備をしましょう。

準備の前には手洗い・うがいをしっかりして、身なりを整えましょう。給食準備は12時40分までに終わらせられるようにがんばりましょう！



12月給食だより

能登町立松波中学校

今月の給食目標

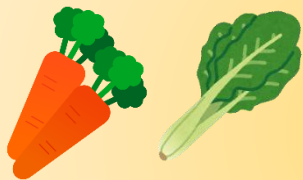
寒さに負けない食事をしよう



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とることで強い体をつくれます。

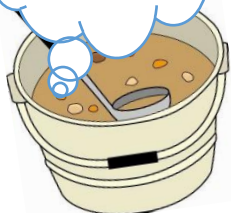


☆文化祭発表にでてきたのっこしいたけ☆



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。

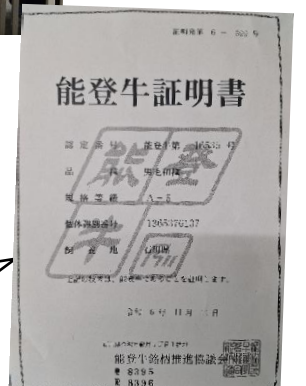
11/29 いいにくのひ

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！



11月給食だより

能登町立松波中学校

今月の給食目標

和食のよさを受け継ごう

和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目されています。和食は「自然を尊重」という精神をもとに育まれてきた日本の文化です。日本各地でとれた季節の新鮮な食材が使われ、栄養バランスがよいなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも深く関わっています。和食のよさを知って、受け継いでいきましょう。

和食をおいしくいただくために

はしを正しく使いこなせていますか？



11/7
五色和えで挑戦

つまむ

11/12
ちくわの磯部
揚げで挑戦

はさむ

11/15
味付けのり
で挑戦

くるむ

11/22
厚焼き卵
で挑戦

切る



細かいものをつまむときは
2本のはしの先端がそろって
いることが大切です。

下のはしは動かさず、中指
で上のはしを上下に動かし
ます。手の力を抜いてはさん
でみよう。

ごはんをのりで
くるんでみよう。

はしの先を使い
食べられる大
きさに切り分け
てから食べよう。

11月の給食について

- ・11/22 和食の日：だしを味わう給食として、こんぶと魚のだしがきいたつみれ汁をいただきます。
- ・11/29 いいにくの日：能登町より能登牛をいただいて牛丼を作ります。
牛丼に使われる米、牛肉、たまねぎ、全てが能登町産のオール能登町牛丼です！

初開催！ランチルームでの給食試食会

10月11日に松波小学校仮設校舎のランチルームで給食試食会を行いました。当日は9名の保護者の方に参加していただき、2学期からスタートしたランチルームでの給食準備を見学していただきました。献立として、能登町産のさばを使った給食を試食していただきました。開催にあたりご協力いただいたPTA保健教養委員の皆様ありがとうございました。



新発見！しいたけの生産現場に迫る

10月15日、2年生の総合の時間に「農業組合法人のとっこ」より上野朋子さんが来校され、石川県産しいたけの7割のシェアを誇る能登町産のしいたけの生産話をお聞きました。給食ではなにげなく食べているしいたけですが、生産者の方のお話を聞ける大変貴重な機会になりました。

11/9の文化祭では2年生が学んだしいたけに関する発表も聞けるということでとても楽しみです。文化祭の給食ではのとっこさんのしいたけを使ったハヤシライスを作ります。



10月給食だより

能登町立松波中学校

今月の給食目標

食べ物を大切にしよう

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。「食品ロス」とは、まだ食べられることができる食品を捨ててしまうことで、最新のデータ（令和4年度）では約472万tの食品ロスが発生しました。これは日本人1人あたり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日すてることになります。日本人が昔から大切にしてきた「もったいない」の心を忘れずに、食品ロス問題にとりくんでいきたいですね。

日本人1人1日
あたりの食品ロス量
＝おにぎり1個分

<食品ロスの原因>



今月の地産地消～石川県と能登町の素敵な食材～

- ・米（10月からは能登町産の新米です！！）・牛乳・たまご・きゅうり・パプリカ・さつまいも・しいたけ
- ・さば（10/11の給食試食会は能登町のさばを使います！）
- ・はたはた（今月のおさかな給食です！から揚げで楽しみましょう）

10月も石川県・能登町の素敵な食材をたくさん使って給食を作ります。
おいしくいただいて食べ物を大切にしていきましょう



ランチルーム給食が始まりました

9月からの学校生活で一番大きく変わったのは給食時間ではないでしょうか？9月からは松波中学校グラウンド内にできた松波小学校の仮設校舎内にあるランチルームで松中生も給食を食べています。給食を食べるために4限後は一旦外に出て移動しなければならないこと、手洗いをする場所の確保、はじめてのランチルームでの給食当番の動き方など、始まるまでどうなるかわからないたくさんの課題がありましたが、ランチルーム給食から1か月が経ち、生徒や職員のみなさんのおかげで、給食時間の流れもかたまり、給食準備や片づけがとてもスムーズになりました。今後もみんなで協力しながら素敵な給食時間にしていきましょう。



ランチルーム給食の給食当番の仕事

- ① 各教室で健康チェックをしてくる。
体調が悪いときに給食当番はできません。
- ② 盛り付け係はエフロン・ずきん・マスクをつけて盛り付けをする。
今日は誰が何をするのか事前に教室でしっかり確認してきましょう。
- ③ 配布係はマスクをつけて作業をする。
給食当番は盛り付け係でも配布係でもマスクが必要です。忘れずに持ってきてきましょう。

小学校のみなさんも同じ時間にランチルームで給食時間を過ごしています。お互いが気持ちよく生活できるように、合掌時等、静かにしなければいけない時には相手を思いやる行動をとっていきましょう。



9月給食だより

能登町立松波中学校

今月の給食目標

食生活の見直しをしよう

夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。夏休みの間、規則正しく過ごすことはできましたか？新学期も元気に過ごすために食生活の見直しをしてみましょう。早寝・早起きで、生活リズムを取り戻し、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

生活リズムを整え、朝ごはんを食べられる体へ

早寝



夕食はなるべく20時前に食べ終え、遅くとも23時までには寝ましょう。寝ている間に、胃腸も休むことができ、朝ごはんを食べる食欲につながります。

早起き



朝起きたら、太陽の光を浴び脳を起こしましょう。脳が起きると、体も目覚めます。松波中学校の目標起床時刻は6時30分です。

朝ごはん



1日元気に過ごすためのエネルギーを朝ごはんにとりましょう。



朝ごはんの3つのスイッチ

～お休みモードから活動モードへスイッチオン！～

オン!

からだスイッチ



朝ごはんは、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給し、元気に過ごすためのエネルギーになります。

また、朝ごはんを食べると血のめぐりもよくなり、寝ている間に下がった体温を上げてくれます。

あたまスイッチ



脳にとってのエネルギーは「ブドウ糖」という種類の糖です。ごはんやパンなどの炭水化物に多く含まれています。

朝ごはんを食べて、勉強や運動をするためのエネルギーをしっかりととりましょう。

オン!

オン!

おなかスイッチ



朝ごはんを食べると、胃腸が活発に動きはじめ、排便をうながします。うんちを出して、1日を気持ちよくスタートさせましょう。

朝ごはんでも野菜や果物など、食物繊維が多く含まれているものを、食べることを心がけてみましょう。

こんな朝ごはんは注意!



お菓子やゼリー飲料だけでは、朝ごはんに必要なエネルギーや栄養はとれません。