



田鶴浜学校給食センター  
(七尾市立七尾中学校)  
令和7年9月号



楽しい夏休みが終わり、あっという間に2学期をむかえました。秋の初めは、夏のつかれが出てくる頃です。夜は、ゆっくりお風呂につかるなどして早めに休み、朝・昼・晩の三度の食事はしっかりととりましょう。

## 9月の給食目標 「規則正しい食事をしよう」



### 朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけではなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。  
また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりして、心身の不調の原因になります。

### 食欲がない時はどうすればよいの？



朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅かったりして、生活習慣が乱れたりしていませんか？  
まずは、早起き・早寝を心がけて、朝からおなかがすくように生活リズムをととのえましょう。

### 朝ごはんが用意されていません。どうしたらよいの？

家にある食材を使って自分で準備をしてみましょう。まずは、ごはんやパンなどの主食を用意しましょう。夕食の残りのおかずがあれば温め直して一緒に食べるとよいです。他にも、卵や納豆、野菜などを加えれば栄養バランスがよくなります。家庭科の授業で習ったことなどを思い出して、作ってみましょう。



### 卵ちゃんの変身上手



## 給食で味わおう！ 能登野菜「きんしゅうり」と「かもうり」

七尾市では、子どもたちにふるさとの食材に親しんでもらうため、地元でとれる農産物や魚介類を積極的に使ったおいしい給食づくりを心がけています。9月は能登野菜の「金糸瓜」と「かもうり」が出ます。それぞれの特徴を知り、おいしくいただきましょう。



ゆでると金の糸のようにほぐれる不思議な野菜。シャキシャキした食感と鮮やかな黄色が魅力的です。「そうめんかぼちゃ」とも呼ばれます。



17日: 酢の物



表面が白い粉でおおわれていて、細長い楕円形の形をしています。「冬瓜」とも呼ばれ、夏に収穫し、冬まで保存できます。味は淡白で、出し汁をかかせた料理に合います。



25日: みそ汁

## 世界と能登の 発酵調味料 「いしる」と「ナンプラー」

発酵調味料とは、食材を微生物の力でじっくり発酵させて作る調味料のことです。時間をかけて発酵させることで、食材のうまみがぎゅっと凝縮され、料理をおいしくしてくれます。発酵食品は、腸内環境を整える働きもあり、健康にもよいとされています。

「いしる」と「ナンプラー」は、どちらも魚を原料にした発酵調味料です。地域や文化によって使い方や味わいが異なります。9月の給食では、「いしる」と「ナンプラー」を使った料理が登場します。食べてみて、調味料の違いや味を知りましょう。



### 能登の味「いしる」



イカやイワシを塩と一緒に発酵させて作ります。うまみがとても強く、煮物や鍋、炒め物に少し加えるだけで、味がぐっと深くなります。能登の食文化を支える調味料です。

### 世界の味「ナンプラー」



タイなどの東南アジアで使われている魚醤です。小魚と塩と一緒に発酵させて作ります。独特の香りと塩味があり、タイ料理には欠かせない調味料です。日本のしょう油のように、家庭でもよく使われています。

「いしる」を使ったメニュー

9月4日(木): 里山のいしる汁

「ナンプラー」を使ったメニュー

9月11日(木): カオマンガイ、パッタイ、タイ風野菜スープ