

4月スクールランチ

令和6年4月

野々市市中学校給食センター

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。2、3年のみなさん、進級おめでとうございます。それぞれに緊張と期待を胸に、新しい学年がスタートしたと思います。皆さんが楽しく充実した学校生活を送れるよう、今年度もおいしくて栄養バランスのとれた給食で応援します。

〈学校給食の食事内容〉

中学校の給食は、野々市市太平寺にある「野々市市中学校給食センター」で作られています。

季節に応じて、野々市市の地場産物を献立に取り入れています。また、19日の「食育の日」に日本の味めぐりとして、さまざまな県のご当地の献立が登場する予定です。

成長期に必要なカルシウムをとるために、牛乳が毎日つきます。

基本的に米飯給食です。お米は、野々市産の「コシヒカリ」を使用しています。

食材は、産地や原材料などを確認し、安全でおいしく、安価なものを選定しています。また、食材の検収、加熱、温度管理等を徹底し、衛生面にも配慮した調理を行っています。

給食の栄養量は、中学生が1日に必要とする栄養量の1/3、また、不足しがちなカルシウムなどは、1/2が摂取できるよう献立が考えられています。

エネルギー 830Kcal たんぱく質 34g 脂質 23g カルシウム 450mg
鉄 4.5mg 食物繊維 7g以上 塩分 2.5g未満 など

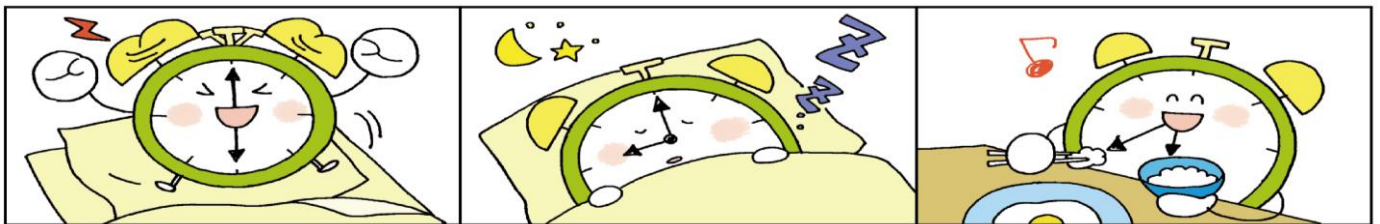
元気な体と心をつくるために、残さず食べましょう！
給食当番は盛り切り、残さず配食するようにしましょう！



毎日、給食の写真やレシピが給食センターのホームページに掲載されています。

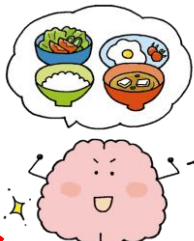
[野々市市ホームページ](#) > [くらしの情報](#) > [教育](#) > [給食](#) > [学校給食センター](#)

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう!!



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムを整えることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

朝から脳を元気にするには



私たちは朝ごはん、午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。また、朝ごはんにおかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数が良いという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなく、おかずをしっかり食べることが大切です。