

# 4月スクールランチ

令和5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。(年6回を予定しています。)

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！



## 新学期 朝食を食べて集中力アップをめざそう!!

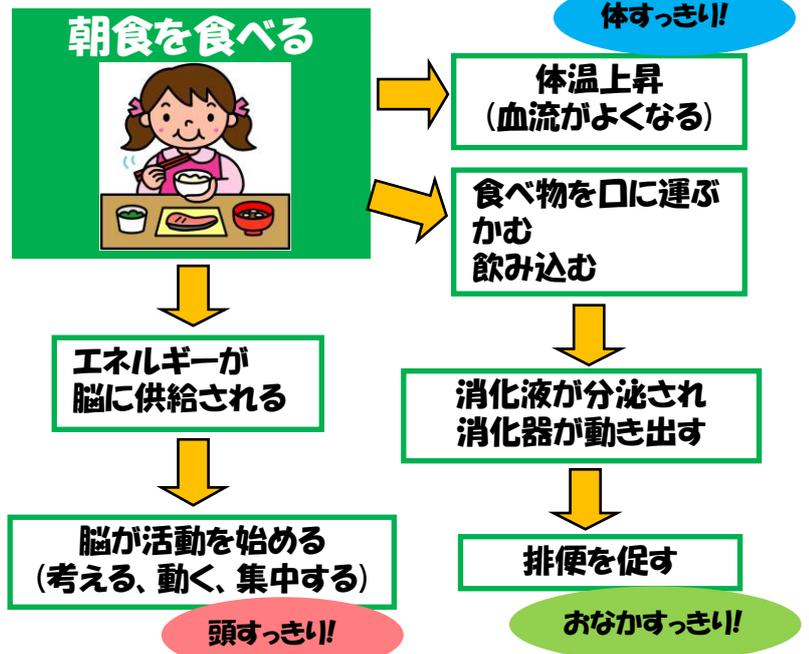
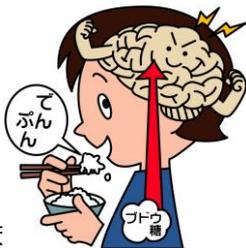
朝食を毎日食べている人の方が、食べない人に比べ、学力テストや運動能力テストの成績が良いのは…?

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は、グリコーゲンの形で肝臓に蓄えられています。夜寝ている間に体の機能を維持するために使われ、朝には空になっています。

朝食をしっかり食べて、ブドウ糖を補給することで脳が活動を始め、集中力がアップします。

学力テストや運動能力テストの成績が良くなるカギは、朝食です!!

朝食を食べないと、脳がエネルギー不足のまま学校へ行くことになってしまいますよ。



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 > 暮らしの情報 > 教育 > 給食 > 学校給食センター