



# 1月スクールランチ



令和6年1月  
野々市市中学校給食センター

あけましておめでとうございます。気持ちも新たに学年最後の学期を健康で元気に過ごしましょう。今年も、みなさんに必要な栄養を確保しつつ、楽しみになるような美味しい給食づくりに取り組んでいきます。味わって食べて下さいね。よろしくお願いします。3年生のみなさんにとっては卒業も学校給食も、カウントダウンです。

## 食べて成績UP

3学期は1年間の総仕上げ。  
3年生は受験も目の前です!!

人間の脳は食事で良くすることができると言われています。  
新しい知識がどんどん増えていくこの時期、食事にも少し気をつけてみませんか？

### 頭に良い食べ物って？

- ・脳のエネルギー源 ブドウ糖（ごはん・いも）
- ・脳細胞を構成する 良質アミノ酸（大豆・卵）
- ・記憶力を鍛える ホスファチジルコリン（ごはん・卵・大豆）
- ・脳を活性化する DHA（魚）
- ・脳のバランス維持 ビタミン・ミネラル（牛乳・小魚・緑黄色野菜・ごま・海藻）

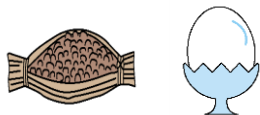


### テストの朝に何を食べる？

脳のエネルギー源に  
大盛りごはん



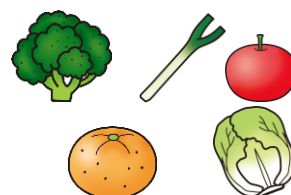
記憶力・学習能力高める  
納豆・卵



体をあたため  
免疫力UPのみそ汁



ストレスに勝つリラックス効果  
ビタミンCの野菜と果物



脳も体の一部です。元気に動かせ、パフォーマンスを上げるには栄養が必要です。炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルをバランスよくとることが基本となります。You are what you eat（あなたの体はあなたが食べたものでできている）良い食べ方は、良い体と心をつくります。

### 1月24日～30日は、全国学校給食週間です

戦後食べ物が無い時に、日本の子どもたちを助けようと世界の国々から粉ミルクや缶詰などが送られてきました。この週間は、世界の人々の温かい心によって給食が再開されたことを記念する週間です。

週間中は、県内各地の特産物を使った献立、郷土料理、中学生学校給食献立コンクールで入賞した献立をアレンジした献立が給食に登場します。

#### 24日(水)中学生献立コンクール入賞献立

野々市中1年 本田珠希さんの献立

#### 26日(金)白山市の食材を使った献立

剣崎なんば、木滑なめこ、堅豆腐など

#### 30日(火)中学生献立コンクール入賞献立

野々市中1年 福村唯衣さんの献立

#### 25日(木)南加賀地方の食材を使った献立

小松市人参、トマト、加賀市ブロッコリーなど

#### 29日(月)金沢市の郷土料理の献立

ハントンライス

