



# 4月スクールランチ

令和4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年のみなさんは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をお届けします。

## 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、お祭りにちなんだご当地の献立が登場する予定です。(年7回を予定しています。)

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。



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。

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以下 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！



## 早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えよう!!

### 早寝・早起き・朝ごはんが大切だといわれるわけは…?

早寝、早起きをして栄養バランスの良い朝ごはんをしっかり食べることにより、胃や腸が動き、体中の細胞が活動を始めます。寝ている間に下がった体温も上がってきます。

特に、脳のエネルギー源であるブドウ糖は、グリコーゲンの形で肝臓に蓄えられていますが、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。

朝ごはんをしっかり食べて、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。

また、朝ごはんをおいしく食べるためには、夜更かしをしないなど生活リズムを整えることも大切です。



毎日の給食の献立写真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](#)