



給食だより 4月

令和5年4月6日
中能登町学校給食センター

子供の元気な声とともに、新学期が始まりました。新しい学校、新しい学年に向けて、希望や期待で胸いっぱいのご様子。学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切です。ご家庭での朝ごはんはその大きな基礎となります。しっかり食べて楽しく元気に過ごしましょう。

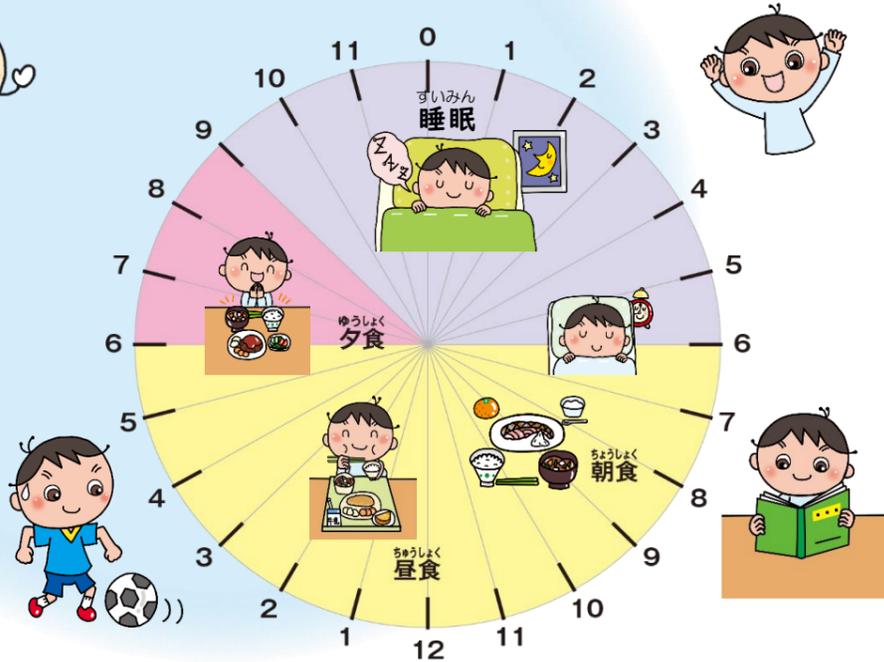
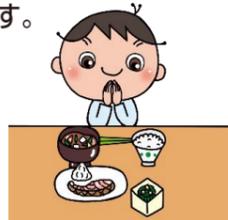
給食センターでは学校給食を通して、さまざまな食べ物と味に出会い、苦手な食べ物を少しでも食べられるようになってほしいと願っています。職員一同、日々成長している子供たちを、安全でおいしい給食作りで応援していきたいと思ひます。

ただ正しい生活しよう!

運動・食事・休養(睡眠)をきちんととって、規則正しい生活リズムをつくるよう心がけましょう。

栄養教諭から一言

早起きをして、朝ごはんをしっかり食べることから1日が始まるようにすると、毎日の生活リズムが整いやすくなります。



朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



学校給食7つの目標

学校給食は、学校での教育に欠くことのできないものです。学校で食育を行っていくための「生きた教材」として、給食時間はもとより、授業などでも活用されています。

- 健やかで丈夫な体をつくろう!** (Healthy and strong body!)
- 自然の豊かな恵み、いただく命に感謝しよう!** (Natural abundance, thank the life we eat!)
- 育てる人、運ぶ人、作る人... みんなの力で食べられる。「ありがとう」の心をもとう!** (Nurtured by all, we eat together. Let's have a heart of 'thank you'!)
- 未来に伝えるふるさとや伝統の食!** (Food of our hometown and tradition to pass on to the future!)
- 食事の大切さを知り、よい食べ方を身に付けよう!** (Learn the importance of eating and practice good eating habits!)
- マナーを守り、たすけあいで楽しくなごよ!** (Follow manners and help each other to enjoy it!)
- この1年で7つの星が全部光輝けるよう、給食室一同がんばります!** (This year, all 7 stars will shine brightly. We will work hard together in the canteen!)

給食内容についてのお知らせ

- ～中能登町の学校給食は、中能登中学校に隣接する中能登町学校給食センターで作られています～
- ごはん**・・・週4回(月・火・木・金)
石川県産のコシヒカリを使用し、給食センターで炊いています。
ごはん、すし飯、ピラフ、チャーハン、まぜごはんなどがあります。
 - パン**・・・週1回(水)
無漂白の小麦粉から作られています。ト部级パンから届きます。
食パン、米粉パン、ミルクロール、バターロール、キャロットパンなどがあります。
 - 牛乳**・・・毎日紙パックの牛乳が200ml つきます。成長期に必要なたんぱく質、カルシウムをとってもらうためです。アイ・ミルク北陸から届きます。
 - おかず**・・・栄養バランスはもちろん、素材を生かした手作りの味を基本に、子どもたちの好みや季節感などを考えた献立となっています。地場産物を積極的に使用します。旬のくだものや季節に合ったデザートがつくこともあります。

※給食の調理業務は、民間委託されており、(株)共立ソリューションズが担当しています。

★給食費について★
小学校：1食270円 月額5,000円
中学校：1食330円 月額6,000円

※給食停止について：連続5日以上欠席(土日・祝日除く)で3日前に申込がある場合は対象となります。