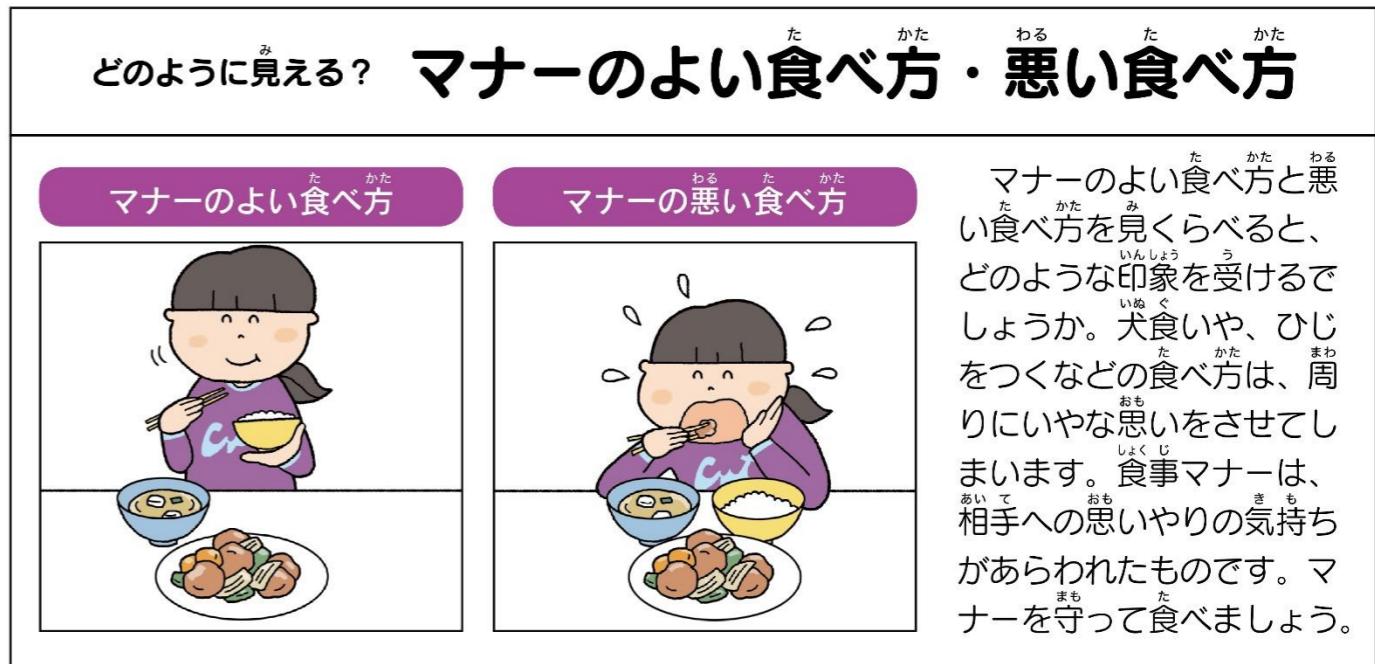
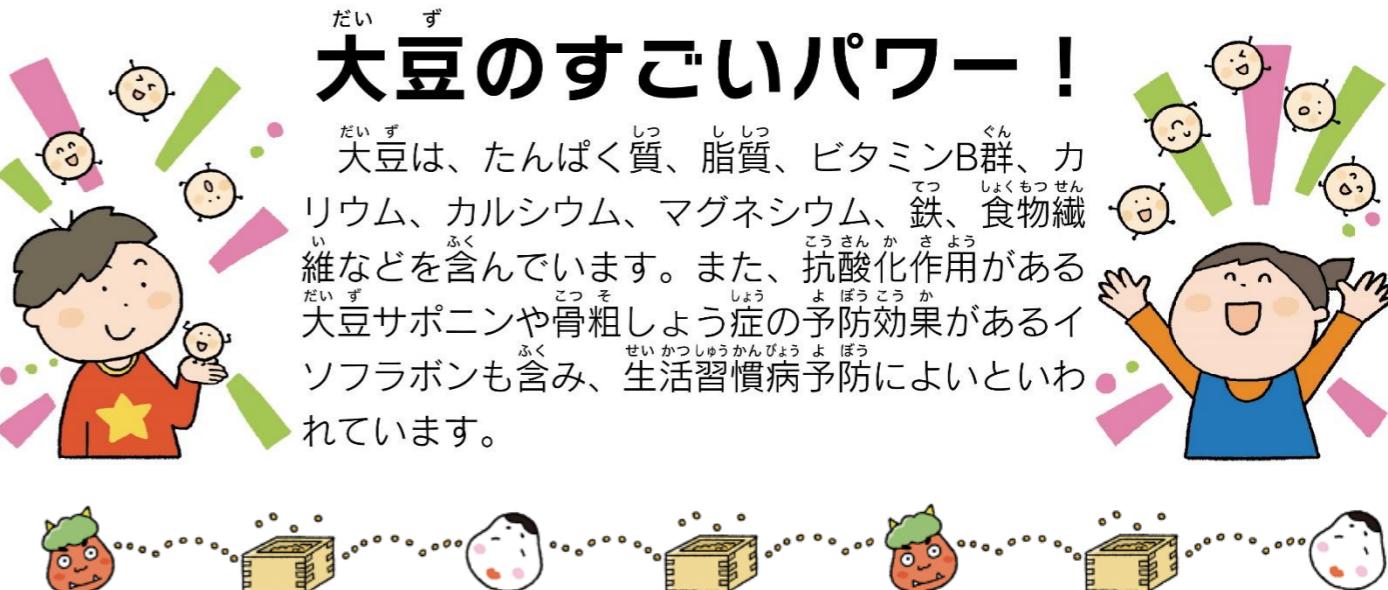
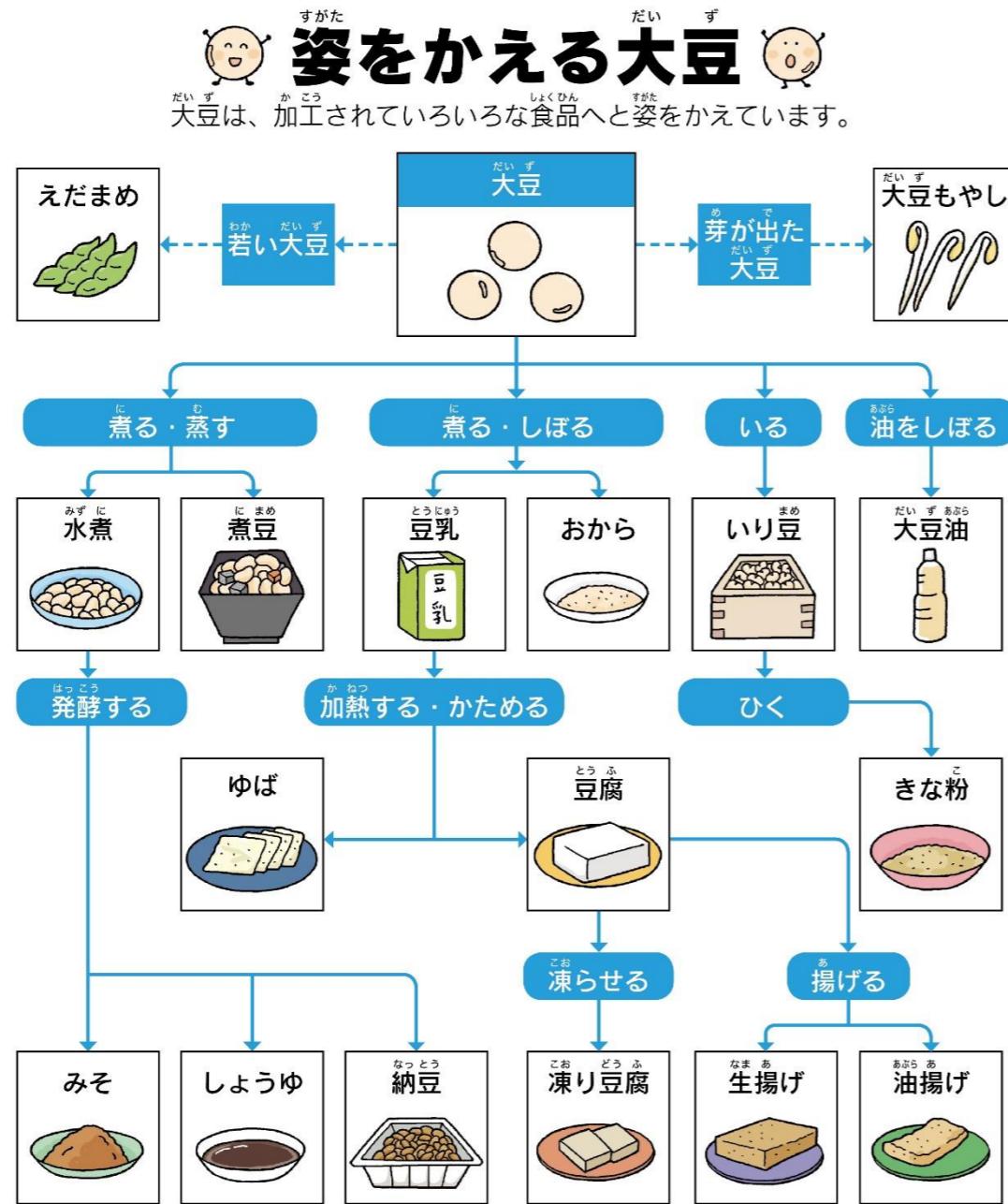




令和7年1月29日
中能登町学校給食センター

今年は2月2日が節分です。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春です。

節分でまく豆は「大豆」です。大豆には、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。また、みそやしょうゆ、豆腐や油揚げなど、いろいろな調味料や食材に変身して日本の食を支えています。給食でも食材として使用していますが、家庭でも積極的に大豆や大豆製品をとり入れましょう。



背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

