



給食だより 4月

令和7年4月7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。

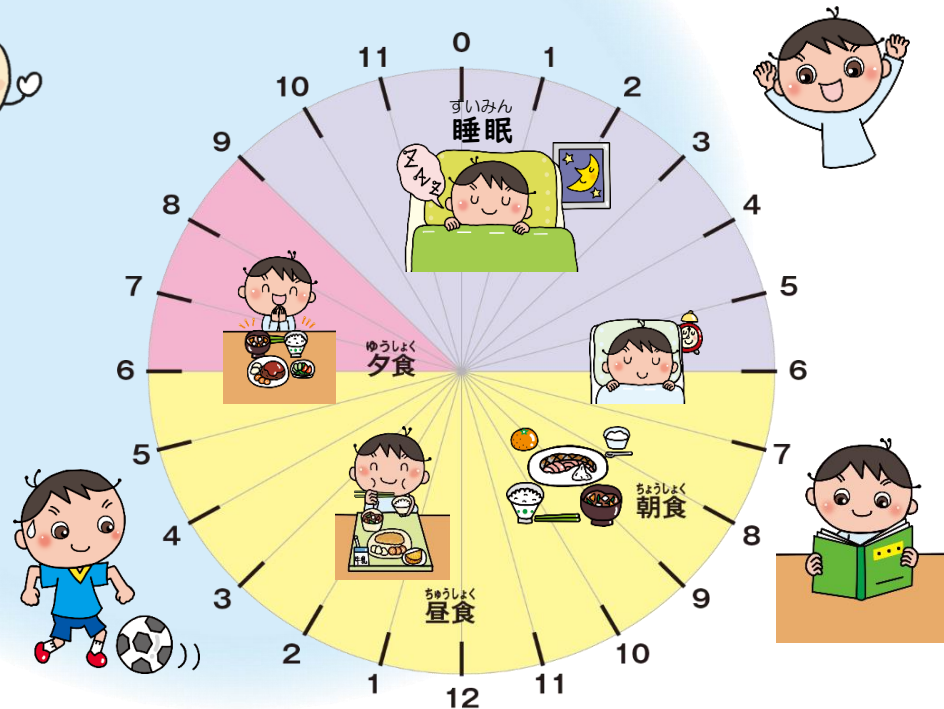
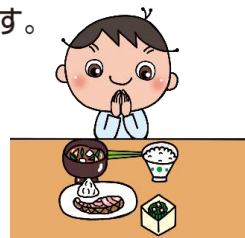
給食センターでは学校給食を通して、さまざまな食べ物と味に出会い、苦手な食べ物を少しでも食べられるようになってほしいと願っています。職員一同、日々成長している子供たちを、安全でおいしい給食作りで応援していきたいと思ひます。

きそく正しい生活しよう！

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。

えいようきょうゆ ひとこと 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。



朝食で3つの スイッチオン



からだのスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

学校給食7つの目標

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！



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。

健康で丈夫な
体をつくろう！



自然の豊かな恵み、
いただく命に感謝しよう！



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！



未来に伝える
ふるさとや伝統の食！



食事の大切さを知り、
よい食べ方を身に付けよう！



マナーを守り、
たすけあいで
楽しくなかよく！



給食を通して、
社会をよく知ろう！



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、炊飯は七尾市の和倉炊飯に委託しています。
ごはん、ピラフ、チャーハン、わかめ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200ml1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。