



令和7年9月29日
中能登町学校給食センター

秋らしくなってきました。お米に野菜、果物、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

お米と日本人の食

お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において

中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3 kgをピークに2022(令和4)年度は50.9 kgまで減少しています。さらに昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。



主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとって体が成長するために欠かせません。

どんな料理にも合う!



腹持ちがよい!



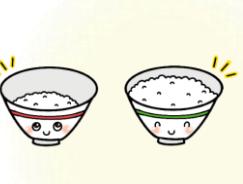
和洋中、どんな料理にもよく合います。

塩分はゼロ!



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

量の調整がしやすい!



パンやめんと違って、食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

ご飯の量はどのくらい?

給食のご飯の量には、学年ごとの目安があります。成長に必要なエネルギー量を計算し、ご飯の量を決めています。ふだん家で食べている量よりも多いですか？少ないですか？食べられる量は人それぞれ違います。学校では給食当番の子どもたちが盛り付けた後、減らしたり増やしたりして調整しています。

小学校						中学校
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	

盛り付け量の目安
約110g 約120g 約130g 約150g 約180g 約200g 約210~230g

なかのとまちさん 中能登町産

10月10日、24日の
給食に出ます



紅はるか

べに紅はるかの特徴は？これまでのさつまいもよりも、味と見た目が“はるかに”優れていますからこの名前が付けられました。ねっとりとした食感で、甘味があります。

さつまいもの栄養は？
ビタミンCと食物繊維がたくさん含まれています。ビタミンCは、免疫力を高めてくれます。また、さつまいもに含まれる食物繊維は、水に溶けない不溶性食物繊維がたくさん含まれており、腸内環境を整えてくれるはたらきがあります。