



令和7年 4月 7日

七尾市立能登香島中学校

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい学校、そして新しい学年。期待に胸をふくらませた子どもたちの、新しい学校生活がスタートしました。子どもたちを応援し、心とからだの健やかな成長を支えていくために、今年度も安全で安心して食べられるおいしい給食を、給食センターの調理員さんと力を合わせて届けたいと思います。



『人を良くすると書いて“食”』といわれます。『食』という漢字のそもそもの成り立ちとは違うようですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。学校給食は現在、子どもたちが食事を通してさまざまな事柄を学び、望ましい食習慣や社会性などを身につけていく教育活動の1つになっています。学校給食法に基づき、次の7つの目標が達成できるように給食づくりや、給食を通じた食に関する指導を行っています。

**健康な体をつくる**

**よい食べ方を学ぶ**

**人と関わる**

**食べ物に感謝する**

**働くことを尊ぶ**

**食文化を未来に伝える**

**社会のしくみを学ぶ**

### 今月の給食じわもん

米 米粉 牛乳 豚肉 たまご  
大豆 さば はたはた 小松菜 ねぎ  
たけのこ きゅうり チンゲンサイ



## 元気に過ごすために大切なこと

**生活習慣**

早起き

早寝

朝ごはん

体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

**栄養バランス**

力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

**水分補給**

運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

給食を作っているところは…

## 能登香島学校給食センター

能登香島中学校の第二体育館と同じ建物にあり、小学校3校、中学校1校、計約580人分の給食を、9人の調理員さんが作っています。4人の配送員さんが小学校へ給食を運んでいます。『学校給食衛生管理基準』に基づいた衛生管理を行い、温かいものを温かく、冷たいものを冷たいまま届けるため、協力して給食を作っています。給食が目の前に届いたら、作ってくれた調理員さんのことを思って、残さず食べてくれるとうれしいです。



七尾市の給食レシピをレシピ公開サイト「cookpad(クックパッド)」で紹介しています。ぜひ親子で給食メニュー作りに挑戦していただけると嬉しいです。右記のQRコードを読み取るまたは、cookpadで「七尾」と入れて検索してみてください。



七尾市学校給食