



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ていきます。

学校給食は「食」を学ぶ時間です！

『人を良くすると書いて“食”』と言われます。『食』という漢字のそもそも成り立ちとは違うそうですが、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な給食づくりや、給食を通した食に関する指導を行っていきます。

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

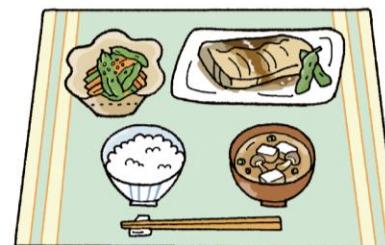
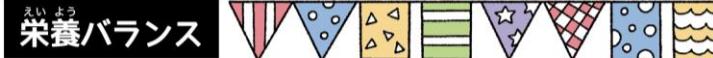


朝ごはん



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、好き嫌いなく、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て食べると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うれしいです。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下さい。



七尾市学校給食