



令和7年10月31日

七尾市立能登香島中学校

私たちちは、食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。私たちちは、自然の恵みをいただいている。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。

食事のあいさつってどんな意味があるの？

かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

給食はいろいろな人に支えられています



学校給食は、栄養士が献立を考え、調理員さんが給食を作ります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを、運送業者さんが運びます。このように、多くの人の力によって、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。

今月の
給食
じわもん
米 牛乳 豚肉 たまご さば かます
ふくらぎ ぶり 米粉 大豆 ねぎ
キャベツ 小松菜 大根 れんこん
チンゲンサイ さつまいも りんご



日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のこと、以下の4つがその特徴として挙げられています。



給食で「特別栽培米」が提供されます！

化学肥料や農薬の使う量を半分以下に減らし、代わりに自然由来の肥料などを組み合わせて生産された「特別栽培米」が、11月17日の週の給食に登場します。中島町にある「農事組合法人なたうち」の村田正明さんが、特別栽培で育てたお米です。食べる時は、ふだんのごはんとの違いを味わってみましょう。違いがわかるかな？