



令和8年 1月30日

七尾市立能登香島中学校

## 寒い時こそ、朝ごはんをしっかりと食べよう!

暦の上では春をむかえるようですが、まだまだ寒さはきびしく、朝、ふとんから出るのがつらいという人も多いのではないのでしょうか？  
そんな時こそ、気合いを入れて起き上がり、まずは、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで、寝ている時に下がっていた体温が上がり、からだがポカポカしてきますよ！



朝ごはんをしっかりと食べると、  
いいことがいっぱい！

朝ごはんを食べないと…

脳のエネルギー  
ギーンとなり、勉強に集中できる。

腸を刺激し、便秘を防ぐ。



体が温まり、1日を元気に活動するための準備が整う。



太りやすくなる。



## 冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



夏…乳脂肪分が少ない  
さっぱりとした味



秋から春先…  
乳脂肪分が多い濃厚な味

2月の給食には …

が登場

中学生のまいは、あることがきっかけで学校に行けなくなってしまったため、おばあちゃんの家で一緒に過ごすことになります。『西の魔女』とも呼ばれるおばあちゃんの、優しく時に厳しい魔女修行を通して、自分の居場所を見つけ、前に進むことができるでしょうか？  
給食では、思い込みからおばあちゃんとケンカをしてしまった夜に、おばあちゃんが作ってくれた『トマトスープ』を再現してみました。仲直りの気持ちがこもった温かいスープを味わってみましょう。

## おばあちゃんのトマトスープ

します。

## 1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼（邪気）」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていった風習が始まりとされています。（※諸説あります）

## 節分にまつわる食べ物



福豆

よくかんで食べよう！

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。



恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいてとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」



## 今月の給食 じわもん

米	牛乳	豚肉	さば	ふくらぎ
たまご	米粉	大豆	キャベツ	
にんじん	さつまいも	ねぎ		
小松菜	チンゲンサイ	白菜		

