



新学期の給食が始まって1ヵ月がたちました。1年生も中学校の給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。おかずの残量もあまりなく給食センターも喜んでいます。ごはんや、パン、牛乳は残っていませんか? 主食もしっかり食べましょう。朝ごはんはしっかり食べていますか? 「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。登校するのにもとてもエネルギーを使います。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

## 主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかねばなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。



### 朝ごはんをしっかり食べると...

#### さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

#### 体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

#### 心もウオームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

## 朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

### くだものと牛乳・乳製品のよさ

#### フレッシュな 栄養素がとれる!



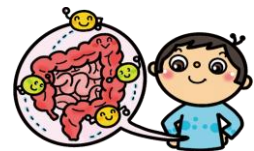
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

#### とても手軽で 簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などですぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

#### 腸を元気にして くれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気してくれる強い味方です。



今年もふるさと給食  
始まるよ～

4月のふるさと給食は、ごはん/牛乳/かますの塩竜田揚げ  
河北湯の香味炒め/若竹のみそ汁でした！

## 第1回 ふるさと給食



4月の地場産物は、「かほく市産コシヒカリ」、「河北湯ポーク」  
「小松菜」、「たけのこ」です！でした！

### 津幡町産 たけのこ

石川県はたけのこの産地が多く津幡町もそのうちの一つです。石川県は4月中旬にとれます。栽培の歴史は古く、江戸時代中期に加賀藩士だった岡本右太夫が、江戸から持ち帰った2株の孟宗竹(モウソウチク)を植えたのが始まりといわれています。たけのこの産地は雪深い地区が多く、冬の間、土の中でゆっくりと育つため、旨みが濃いたけのこになります。アクが少なく、やわらかく、みずみずしいのも特徴です。

若竹のみそ汁↓



ふるさと給食はかほく市農林水産課の地域農産物ブランド化推進事業です。今年で6年目になります。学校給食に地場産物を活用し、給食を通して食文化や農業をはじめとする地域の産業を理解し、農作物などを作ってくださいの方々への感謝の心を育むことを目的に市内全小中学校で「ふるさと給食の日」を設け月に1回実施しています。

mission

河北湯小松菜のシャキシャキ感を残せ

## ～おいしさにつながる工夫と協力プレー～



小松菜は炒める前に熱湯につけて少しだけしんなりさせます。こうすることで小松菜に少しだけ火がはいり、炒め時間を短縮でき、シャキシャキ感を維持できます。また、小松菜を生のまま入れるよりも釜の温度が下がらず、火力を維持したまま炒めることができます。

全部の材料がはいったらふた  
いで協力して一気に炒めあげ  
る！息をあわせてせ～の

よいっしょ

## ～感謝の気持ちが伝わる片付け～



4月に各学校で給食のルールをしっかりと学び、守って  
くれているおかげで、はしやスプーンの向きがそろって、  
給食センターに返却されてきています。ひとりひとりの  
気遣いにより午後からの洗浄やはしやスプーンを数える  
作業がしやすいです。

ありがとう

調理員さんへ  
片付けで伝える  
ありがとう

おぼんにごみを残さない

小さなおみの残りは  
給食の異物混入の  
原因になります。

はしやスプーンは向きをそろえてる

はしやスプーンの向きがそろって返ってくる  
と洗浄がしやすく、必要本数も数えやすいです。

ひとりひとりの気づかいが明日の安全な給食に  
かほく市第1学校給食センター