



令和 8 年 4 月 2 8 日
中能登町立中能登中学校

★今月の目標★

「マナーを考えて食事をしよう」

食事のマナーは誰のため？

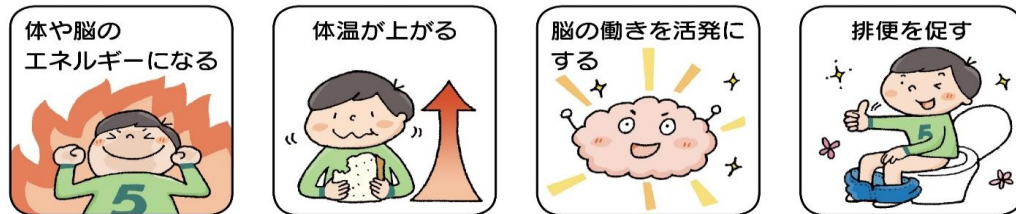
食事のマナーは、自分自身が食事をきちんと行うことができるようにするためと、周りの人たちに、不愉快な思いをさせないためにあります。食事のマナーの意味を理解し、誰もが楽しく食事ができるよう、しっかりと身につけましょう。

健康維持と学力アップのカギは、早寝・早起き・朝ごはん！

新学期が始まってほぼ 1 か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッと
する反面、疲れも出てきやすい頃です。心も体も元気に毎日の学習や運動に取り
組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝は早く起きて、朝ごはんをしっかり
食べる」といった、「規則正しい生活」を心がけましょう。



Q. 朝ごはんを食べるとどんな効果がある？



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、**体や脳が目覚めます**。そして、寝ている間に低下した**体温を上昇させます**。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて**脳の動きが活発になる**ほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、**朝の排便を促します**。

Q. 朝起きたときは、脳がエネルギー不足って本当？



脳は体の重さのたった **2%** しかありませんが、**使うエネルギーは全身の約 20%** と、**とても多くのエネルギーを必要とします**。しかも、脳は寝ているあいだもずっと働き続けているため、**朝起きたときにはエネルギーが足りない状態になっています**。そのため、脳がしっかり働けるように、朝ごはんバランスよく栄養を補うことが大切です。

食器を持って食べる



食器を持って食べると、食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。また、食器を持つときは、きちんと持ちましょう。

口を閉じて食べる



「くちゃくちゃ」と食べる音は、周りの人を嫌な気持ちにします。また、食べ物を口に入れたまま話すのは、食べ物が飛んで、汚いです。口は閉じて食べましょう。

よい姿勢で食べる



背中を丸めたり、机にひじをついたりして、悪い姿勢で食べると、胃が圧迫され、消化不良を起こすことがあります。背すじを伸ばし、よい姿勢で食べましょう。

人が嫌がることをしない



大声で話したり、食事にふさわしくない話をするなど、周りの人の迷惑になることはやめましょう。楽しく気持ちよく食事をしましょう。

いただきます



感謝を伝える食事のマナー

ごちそうさま



命をいただくことや作ってくれた人、食事に関わっているすべての人への感謝の気持ちを込めて「いただきます」、「ごちそうさま」をしっかり言いましょう。学校だけでなく、**家庭でも食事のあいさつができる**と**良い習慣になります**。しっかりできるといいですね。食事のあいさつは、大人になってからも役立つ大切なマナーです。

	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 中学校		こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 中学校
1日 金	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き 小松菜の彩り和え 若竹汁 柏餅	米 鶏肉 梅肉 みそ 砂糖 小松菜 キャベツ にんじん コーン ノイグッドレタック 砂糖 ごま たけのこ 豆腐 玉ねぎ にんじん わかめ 小豆 米粉 砂糖 でん粉	エネルギー 859kcal たんぱく質 35.6g 脂 肪 21.3g カルシウム 358mg 食塩相当量 2.8g	19日 火	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 花野菜サラダ ごろごろ野菜のコンソメ煮	米 鶏肉 ノイグッドレタック パン粉 コーンフレーク チーズ ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり 砂糖 ごま油 ベーコン かぼちゃ にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ	エネルギー 840kcal たんぱく質 35.7g 脂 肪 24.9g カルシウム 319mg 食塩相当量 2.5g
7日 木	ごはん トマトソースハンバーグ コールスローサラダ チンゲン菜のコンソメスープ	米 鶏肉 豚肉 玉ねぎ でん粉 砂糖 トマト キャベツ きゅうり コーン ハム 砂糖 ノイグッドレタック チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ しめじ ベーコン	エネルギー 830kcal たんぱく質 29.1g 脂 肪 29.7g カルシウム 530mg 食塩相当量 3.2g	20日 水	ごはん めぎすのから揚げ※2本 野菜のゆかり和え 新じゃがのそぼろ煮	米 メギス でん粉 大豆油 小松菜 キャベツ きゅうり もやし 赤しそ 豚肉 しょうが じゃがいも 玉ねぎ にんじん こんにゃく 枝豆 砂糖 片栗粉	エネルギー 775kcal たんぱく質 30.5g 脂 肪 19.9g カルシウム 393mg 食塩相当量 2.7g
8日 金	ごはん かつお漁師揚げ 切干大根とささみのサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	米 かつお パン粉 小麦粉 砂糖 しょうが 大豆油 切干大根 砂糖 もやし きゅうり 鶏肉 砂糖 ごま油 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ねぎ わかめ みそ	エネルギー 801kcal たんぱく質 31.9g 脂 肪 17.0g カルシウム 324mg 食塩相当量 3.1g	21日 木	ごはん 鶏の香味焼き ほうれん草のごま和え 根菜汁	米 鶏肉 みそ 砂糖 にんにく しょうが ねぎ ごま油 ほうれん草 キャベツ もやし にんじん 砂糖 ごま 大根 にんじん ごぼう 干しいたけ 油揚げ わかめ みそ	エネルギー 789kcal たんぱく質 37.4g 脂 肪 23.4g カルシウム 381mg 食塩相当量 3.3g
11日 月	ごはん 春雨のサラダ すき焼き風煮 豆乳プリンタルト	米 春雨 キャベツ にんじん ハム 砂糖 ごま油 牛肉 砂糖 ごぼう 玉ねぎ にんじん 白菜 豆腐 車麩 えのきだけ こんにゃく ねぎ 砂糖 豆乳 米粉 ショートニング 大豆粉	エネルギー 878kcal たんぱく質 30.4g 脂 肪 26.0g カルシウム 432mg 食塩相当量 2.8g	22日 金	カレーライス キャベツとハムのサラダ ー口チーズ※1個	米 豚肉 にんにく しょうが サラダ油 じゃがいも 玉ねぎ にんじん りんご カレールウ キャベツ 小松菜 かまぼこ サラダ油 砂糖 チーズ	エネルギー 863kcal たんぱく質 27.5g 脂 肪 28.9g カルシウム 392mg 食塩相当量 3.9g
12日 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜のおひたし 白玉団子のすまし汁	米 豚肉 砂糖 しょうが 油揚げ 砂糖 小松菜 キャベツ もやし にんじん 白玉団子 大根 にんじん えのきだけ ねぎ 干しいたけ	エネルギー 795kcal たんぱく質 29.8g 脂 肪 20.8g カルシウム 317mg 食塩相当量 2.5g	25日 月	鶏そぼろ丼 小松菜とツナのごま和え 五目スープ	米 鶏肉 豚肉 サラダ油 にんじん 枝豆 ごぼう しょうが 砂糖 小松菜 にんじん キャベツ ツナ 砂糖 ごま ベーコン もやし 玉ねぎ 大豆 ねぎ	エネルギー 789kcal たんぱく質 37.4g 脂 肪 23.4g カルシウム 381mg 食塩相当量 3.3g
13日 水	ごはん 鶏肉のレモンソース ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米 鶏肉 米粉 片栗粉 砂糖 レモン果汁 大豆油 じゃがいも にんじん きゅうり ハム ノイグッドレタック 豆腐 えのきだけ 玉ねぎ にんじん わかめ みそ	エネルギー 848kcal たんぱく質 37.6g 脂 肪 27.4g カルシウム 314mg 食塩相当量 3.5g	26日 火	ごはん 焼きぎょうざ※2個 切干大根の中華和え にらとコーンのスープ	米 キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 豚脂 玉ねぎ にら ごま油 切干大根 砂糖 ハム にんじん もやし ごま油 ごま 豚肉 豆腐 クリームコーン コーン 玉ねぎ にら	エネルギー 863kcal たんぱく質 27.5g 脂 肪 28.9g カルシウム 392mg 食塩相当量 3.9g
14日 木	ごはん ターサイパオズ パンパンジーサラダ 春雨とチンゲン菜のスープ	米 キャベツ 玉ねぎ 豚肉 鶏肉 豚脂 でん粉 パン粉 ひじき 砂糖 しょうが 小麦粉 鶏肉 キャベツ きゅうり もやし にんじん 砂糖 しょうが 豆板醤 ごま油 ごま 豚肉 春雨 にんじん チンゲン菜 えのきだけ ねぎ	エネルギー 800kcal たんぱく質 27.3g 脂 肪 21.7g カルシウム 300mg 食塩相当量 2.3g	27日 水	食パン・ブルーベリージャム ポークコロッケ ツナサラダ じゃがいもの豆乳スープ	食パン(乳) / ブルーベリー 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 植物油脂 パン粉 小麦粉 大豆油 ブロッコリー ツナ キャベツ きゅうり 赤パプリカ 砂糖 鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ しめじ 米粉 豆乳	エネルギー 827kcal たんぱく質 34.1g 脂 肪 26.7g カルシウム 335mg 食塩相当量 2.9g
15日 金	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ きゅうりとわかめの酢の物 おつゆのみそ汁	米 ふくらぎ 大豆油 砂糖 みそ きゅうり もやし にんじん わかめ 砂糖 しょうが おつゆ麩 小松菜 玉ねぎ にんじん ねぎ みそ	エネルギー 809kcal たんぱく質 32.2g 脂 肪 25.4g カルシウム 337mg 食塩相当量 2.9g	28日 木	ごはん にしんの照り煮 ひじきの彩りサラダ うどん汁	米 にしん 砂糖 かつお節 ひじきの佃煮 きゅうり もやし にんじん コーン 砂糖 ごま油 ごま うどん 鶏肉 かまぼこ にんじん 干しいたけ 油揚げ ねぎ	エネルギー 776kcal たんぱく質 28.0g 脂 肪 20.2g カルシウム 330mg 食塩相当量 2.7g
18日 月	ごはん 貝だくさん厚焼き玉子 五目きんぴら 大根と油揚げのみそ汁	米 卵 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 もすく しいたけ 植物油脂 ごぼう にんじん こんにゃく ちくわ 枝豆 サラダ油 砂糖 ごま 大根 玉ねぎ にんじん ねぎ 油揚げ みそ	エネルギー 783kcal たんぱく質 26.3g 脂 肪 19.3g カルシウム 365mg 食塩相当量 2.7g	29日 金	ごはん 豚肉のおいだれ きゅうりのさっぱり和え 厚揚げのみそ汁	米 豚肉 片栗粉 大豆油 しょうが にんにく 豆板醤 りんご 砂糖 きゅうり キャベツ わかめ にんじん 砂糖 しょうが 厚揚げ えのきだけ にんじん 玉ねぎ ねぎ みそ	エネルギー 767kcal たんぱく質 31.3g 脂 肪 28.9g カルシウム 357mg 食塩相当量 1.9g

※ 献立は都合により変更することがあります。

☆今月の地場産物 ⇒ ●中能登町産：米、ねぎ ●石川県産：米粉、めぎす、小松菜、トマト

