



令和8年2月25日
中能登町学校給食センター

そこかしこに春の息吹が感じられる季節となりました。今年度を振り返ってみて、どのような1年だったでしょうか。毎日の給食をおいしく、楽しく食べることができましたか？

食事は、私たちの体の健康と深く結びついています。1年間の食生活を振り返りながら、新しい学年に向けて心と体の準備を進めていきましょう。

1年間の食生活をふりかえろう



1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。
各項目1点としてチェックしてみましょう。

- 朝ごはんを毎日とった
- 休日にも決まった時間に食事をとった
- 好き嫌がなく、いろいろな食材を食べた
- 給食をしっかり食べた
- 野菜をしっかり食べた
- 肉、魚、卵、大豆などをしっかり食べた
- 牛乳、乳製品、小魚などカルシウムが多い食材を食べた
- おやつは時間を決めて食べた
- お菓子やジュースをとりすぎなかった
- よくかんで食べた

- ・9～7点
食生活が整っていてとても素晴らしい！
- ・6～4点
がんばったことはこれからもつづけていきましょう。
できなかったことはひとつでもできるように「なぜできなかったか」ふりかえてみましょう。
- ・3～0点
できたことはこれからもつづけていきましょう。これをきっかけに、つぎの1年でがんばりたいことを考えてみましょう。

できたこと、できなかったことを整理して、「毎朝5分早く起きて朝ごはんを食べる」や「おやつの時間を決めて食べる」などの目標を考え、4月からがんばりましょう。

知っていますか 3月の食文化

3月は「弥生(やよい)」といいます。「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」そして「生(おい)」には「草木が芽吹く」という意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれます。ひな祭りやお彼岸の行事があり、また卒業シーズンです。

ひな祭り	お彼岸	卒業式
<p>女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の3食のひし餅、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、まだ子どもは飲めませんが白酒(しるざけ)などがよく出されます。</p>	<p>春分の日、秋分の日を中日にして前後3日ずつの7日間を「彼岸会(ひがんえ)」といいます。ご先祖様に感謝し、お墓参りなど仏事を行います。お供えものとして「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。</p>	<p>入学試験の合格が決まった日や卒業式などには、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事に用いられました。</p>

3月2日の給食にでます

かぶ

なかのとまちさん 中能登町産 ブロフ栽培

3月2日の給食で「かぶのゆかり和え」に使用するかぶは、中能登町でブロフ栽培されたものを使用します。かぶは白くて丸い根の部分と葉の部分どっちにも体にいい栄養が豊富です。

かぶの栄養は？

根の部分：ビタミンC、食物繊維、消化を助ける酵素が豊富です。免疫力を高めたり、腸内環境をととのえたりする働きがあります。

葉の部分：カルシウム、鉄、βカロテンが豊富です。