

# 食育だより

No.1 2022. 5月  
金沢市立高岡中学校

新緑が美しい季節となりました。新しい学校生活には慣れてきましたか？  
今年度最初の食育だよりでは、みなさんが毎日食べている給食について、ご紹介します。

## 中学校の給食を紹介します！



給食の栄養バランスについて教えてください

★中学生が1日に必要な栄養量の3分の1がとれるよう、栄養士が献立を考えています。

★普段の食事では不足しがちなカルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B1、B2、食物繊維は、特に多めに摂取できるように設定しています。

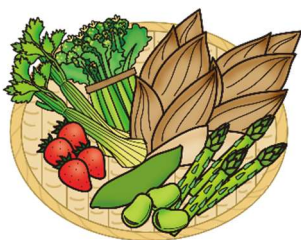
成長期である中学生は、残さず食べることで、丈夫な体を作り、病気などに負けない免疫力をつけることができます。勉強や部活をがんばっていくためにも、食事は大切にしたいですね。給食は3食のうちの1食なので、家での食事でもバランスよく食べましょう。



これからどんな給食が登場しますか？

### 旬の食材・地場産物

5月は旬の食べ物、地場産物として「きゅうり」、加賀野菜の「たけのこ」「太きゅうり」などを使う予定です。1年を通じて、旬のもの、地元のおいしい食べ物を紹介していきます。



### 行事食・世界や日本各地の料理

春のお花見の給食、氷室の日の給食など、季節を感じる給食を計画しています。

「世界の料理」「日本各地の料理」を取り入れて、様々な食文化を伝えたいと思います。今年は金沢の姉妹都市をめぐり、日本各地の郷土料理をめぐります。



### 栄養の知識を学べる給食

夏バテ解消の献立、目によい献立、風邪予防の献立、などがあります。栄養素がどんな働きをするのか、食べながら学ぶことができます。





## 給食はどこで作られていますか？

- ★系田新町にある西部共同調理場で作られています。
- ★中学校 7校（高尾台、額、緑、西南部、高岡、泉、清泉中学校）あわせて約4300食分の給食を作っています。



安心・安全を第一に  
「おいしく食べてね！」  
という想いをこめて  
給食づくりをしています。



給食はおいしいですか？  
感想も聞かせてくださいね

# あなたの考えた献立が給食になるかも！？

## ～学ぼう！つくろう！じわもん給食～

金沢市では、地場産物を使った給食の献立を募集しています。

最優秀献立は来年の1月、6月に金沢市のすべての中学校で給食になります。最優秀を目指し、中学生らしいアイデアあふれる献立を考えて応募してみてください。



### 令和3年度 夏献立最優秀賞の献立

太陽には負けない！鶏唐揚げのラトウユ風

暑さもさっぱり吹き飛ばせ！！金時草の紫スパサラダ

夏野菜のコンソメスープ

暑さも忘れろ！ひえひえスイカゼリー

6月21日の給食に  
登場します。  
お楽しみに！

## 応募の手順

- ①給食担当の先生に応募用紙をもらう。
- ②「冬献立」か「夏献立」のどちらかを選ぶ。
- ③献立を考える。
  - ・主食はごはんが決まっているので  
ごはんにあう主菜、副菜、汁物を考える。
  - ・栄養のバランスを考える。
  - ・地場産物を必ず使う。
  - ・旬の食材を使う。
  - ・10種類以上の食材を使う。
  - ・和風・洋風・中華風など、味つけを統一する。
- ④絵、作り方、工夫したところを記入する。
- ⑤給食担当の先生に提出する。

締め切りは6/3（金）です！

～学ぼう！つくろう！じわもん給食～ (中学生、対象)

夏献立・冬献立 応募用紙

金沢の地場産物を使って  
じわもん給食の献立を考えよう！

金沢市立 中学校

年 組 氏名 (ふりがな)

グループで考えた人は、グループみんなの名前を書いて、グループで1枚応募しよう。※1グループ3人まで

	献立名	材料名 (地場産物に○をつけよう)
主食 (5割)	白ごはん	ごはん
牛乳 (2割)	牛乳	牛乳
主菜 (3割1割)		
副菜 (3割1割)		
汁物 (3割)		
デザート		

【作り方の絵】

【工夫したところ】