

校長室だより NO. 8

ひだまり



7月10日は「なんとの日」
なんとハートフルランチ



食育だより
なんとハートフルランチ

7月10日(木) 8時30分～12時30分

本校では、食育推進計画に基づき、食育活動の一環として、食育講演会を開催しました。講演内容は、食育の重要性、食生活の改善、食文化の継承などについて、先生方から話を伺いました。講演後は、先生方と生徒たちで食育クイズを行いました。クイズは、食育に関する知識を問うもので、生徒たちは積極的に参加していました。講演会を通じて、食育の重要性を学び、食生活の改善に取り組むことができました。今後も、食育活動を通じて、生徒たちの食生活の改善と食文化の継承に取り組んでまいります。

献立名	献立内容	特徴
朝ごはん	ごはん、味噌汁、納豆、漬物	朝ごはんは一日の活動のエネルギーになります。ごはんはエネルギー源、味噌汁はたんぱく質とビタミン、納豆はたんぱく質とビタミン、漬物は乳酸菌が腸内環境を整えます。
お昼ごはん	ごはん、味噌汁、野菜炒め、豆腐、揚げ物	お昼ごはんは一日の活動のエネルギーになります。ごはんはエネルギー源、味噌汁はたんぱく質とビタミン、野菜炒めはビタミン、豆腐はたんぱく質、揚げ物はエネルギー源です。
おやつ	おやつ	おやつは一日の活動のエネルギーになります。おやつはエネルギー源です。
夕食	ごはん、味噌汁、野菜炒め、豆腐、揚げ物	夕食は一日の活動のエネルギーになります。ごはんはエネルギー源、味噌汁はたんぱく質とビタミン、野菜炒めはビタミン、豆腐はたんぱく質、揚げ物はエネルギー源です。

多くの人の**思い**が込められた **ハートフルランチ**

「なんとの日」にちなんで、南砺の地場産物をたくさん使い、心の込められた給食をいただきました。中島洋三議員さんが来てくださり、インタビューに楽しく答えてくださるなど、一緒に会食を楽しみました。

材料に「五箇山の堅豆腐」「タマネギ」「ニンジン」等を使った中華風丼、南砺市の夏野菜を使ったサラダ、立野原いちごヨーグルト。地場産食材をたっぷり使った献立を、いつもにもまして味わいながらいただきました。

南砺の人（**育てる・運ぶ・調理する**）や、**もの**（**食材**）について、立ち止まって考えるよい機会となりました。

雨の晴れ間に
見えた
一瞬の虹...



地域の方が、素敵なお花を学校に届けてくださいました。ありがとうございます。

