

いただきます!



# 食育だより10月号

ごちそうさま!



令和3年10月 白山市立蕪城小学校

実りの秋と言われるように、この季節はくりやさつまいもやりんごなどが収穫されます。給食のごはんも10月からは白山市産コシヒカリ一等米の新米です。地域の作物を食べる地産地消は輸送コストやCO2排出削減になります。また、お米の命を大切に残さず食べることでSDGsの一つでもある食品ロス削減にもなります。自分にできる小さなことから地球環境を考えられたらいいですね。※SDGs: 持続可能な開発目標



今月の給食目標

たべもののはたらきをしよう

## き・あか・みどりの3つのグループのはたらき

き

あか

みどり



ごはんやパンやさとうやあぶらは、からだ動かしたり、勉強したりするエネルギーになり

肉、魚、たまご、大豆、ぎゅうにゅうは、ほねやきん肉など体を作る働きがあり

やさいやくだものは、病気とたたかったり、べんぴを予防する働きがあります。

給食には、毎日20種類以上の食品が入っていて、き・あか・みどりの栄養のバランスも整っています。特に、不足しがちなやさしいなどのみどりの食品が豊富です。

すべて残さずに食べれば、元気できる体を作ることができます。おかわりすれば、その働きの働きがさらにアップします。



みんな大好き! ちくわのいそべあげ 10/14 の給食

ざいりょう

ちくわ・・・1袋4本

てんぷら粉・・・30g

青のり粉・・・少々

水・・・30cc

揚げ油・・・適量



作り方

①ちくわは縦横半分に切り1/4にする。

②てんぷら粉、青のり粉、水を混ぜた衣を

付けて170℃の油で揚げる。

ちくわに棒チーズや大葉を詰めて揚げても

おいしくなります。



給食を3つのはたらきにわける

みどり  
サラダなどのやさしいは、病気とたたかったり、べんぴを予防する働きがあります。

みどり

あか  
ぎゅうにゅうは、ほねやきん肉など体を作る働きがあります。

あか

あか  
おかずの肉や魚は、ほねやきん肉など体を作る働きがあります。

あか

みどり

みどり  
汁物のぐのやさしいは、病気とたたかったり、べんぴを予防する働きがあります。

き

き  
ごはんは、からだ動かしたり、勉強したりする