



# 食育だより11月号



令和3年11月 白山市立蕪城小学校

山の紅葉も濃い色になり、さつまいもや栗がおいしい季節です。中でも一番おいしいのはやはりお米ですね。給食のお米は白山市産のコシヒカリ1等米100%で、地元でとれたお米をみんなで食べる地産地消です。みなさんは、毎日食べているお米の粒を数えたことはありますか？ひとくち約100粒、ご飯茶碗一杯で約2500~3000粒あります。残念なことです。給食の後、おちゃわんにごはん粒がくっついたまま重ねられていることもあります。お米の命を大切にしましょう。残さずに食べることはSDGsの一つでもある食品ロス削減にもなります。

※SDGs：持続可能な開発目標

ちさんちしょう  
地産地消



給食は生産農家さんのご協力で、白山市産の食材をできるだけ多く取り入れています。地産地消は、作る人、食べる人、地球環境にも優しい取組です。

11月は、ねぎ、はくさい、さつまいも、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、こまつな、きゃべつ、だいこん、なめことお米が白山市産です。作ってくれた農家



わしよくのよさをしろう

## ま・ご・わ・や・さ・し・い・をそろえて食べよう

和食の「まごわやさしい」とよばれる食べものは、昔から日本人の健康を支えてきた食べものです。

11月24日(水)は、「まごわやさしい」食材が、すべてそろった給食です。数えながら食べましょう。



さばのたったあげ(さ)

さば缶で作ろう さばそぼろ丼 11/29の給食

◆ざいりょう

さば水煮缶1缶 しょうがみじん切り 10g

しょうゆ・酒大さじ1ずつ 三温糖・

つ

◆作り方

