

いただきます!



# 食育だより 12月

ごちそうさま!



令和3年12月 白山市立蕪城小学校

冬になると寒さに耐えるために、大根や白菜などの冬野菜は、栄養をたくさん蓄えようがんばります。そして、がんばった分だけ甘くおいしくなり栄養が増えます。その冬野菜を食べると、ビタミンAやビタミンCの力で寒さとかぜのウイルスに負けない体が作られます。旬の野菜を食べることは、強く生きるためにとても大切なことです。

## 給食から始めるSDGs (持続可能な開発目標)

- 給食は食べる人にも地球環境にも優しい地産地消に取り組んでいます。
- 12月はブロッコリー、にんじん、こまつな、キャベツ、だいこん、ねぎ、はくさい、かぶ、さといも、さつまいもとお米が白山市産の地産地消です。
- 地産地消はSDGs達成のためのCO2排出量削減につながります。
- また、野菜の命を大切に残さず食べることでSDGs達成のための食品ロス削減にもつながります。

材料1回分 (約8人分)

## 手作りごまドレッシングレシピ

半すりゴマ 大さじ3 マヨネーズ大さじ6  
 酢・しょうゆ・さとう・ごま油 各小さじ1 だし汁 大さじ1

作り方

- ゴマは半すりにする
- 酢・しょうゆ・さとう・だし汁を混ぜて、電子レンジで加熱して冷ます
- 半すりごまと合わせ調味料とマヨネーズを混ぜてできあがり!

ポイント

ブロッコリーやごぼうやれんこんなどのサラダに合います。  
 だし汁がなければ、めんつゆでも代用できます。



冬の食生活について  
かんがえよう

## ウイルスから体を守るための栄養をとろう

**たんぱくしつ**

基礎体力をつけて  
抵抗力を高めるよ!

**ビタミンA**

口や鼻の粘膜を守り  
かぜのウイルスが体に入らなように防ぐよ!

**ビタミンC**

強い皮ふを作り  
かぜのウイルスと戦うための  
抵抗力を高めるよ!