

いただきます!



# 食育だより10月号

ごちそうさま!



令和4年10月 白山市立蕪城小学校

実りの秋の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、お米の命を大切にせず食べることでSDGsにつなが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



## 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



あつちから 熱や力のもとになる

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

みどり



からだ 体の調子をととのえる

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。

あか



からだ 体をつくる

肉、魚、たまご、大豆、ぎゅうにゅうは、ほねやきん肉などから体を作る働きがあります。



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、元気できれいな体を作ることができます。かわりすれば、その色の働きがさらにパワーアップします。

### あげたて最高! ちくわのいそべフライ 10/28の給食

♡ざいりょう

ちくわ1袋4本      てんぷら粉30g      パン粉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パン粉をまぶして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つのはたらきに分けると..

みどり  
サラダなどのやさいは、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、ほねやきん肉などから体を作る働きがあります。

あか

あか  
おかずの肉や魚は、ほねやきん肉などから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、からだを動かししたり、勉強したりするエネルギーになります。