

いただきます!



食育だより 12月

ごちそうさま!



令和4年12月 白山市立蕪城小学校

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。みんなで残食ゼロをめざしましょう。

さつまいものすいはんきケーキ (卵・乳なし)

♡ざいりょう (8~12人分)

ホットケーキミックス (卵・乳なし) 1ふくろ

豆乳 150cc~180cc さつまいも 中くらい 1本

さとう (大きじ5はい) サラダ油 大きじ4はい

♡つくりかた

① さつまいもは1cmのサイコロに切り、水に漬けてあく抜きしておく。

② ボールにホットケーキミックスと豆乳とさとうとサラダ油を入れてよく混ぜる。その中にあく抜きした切ったさつまいもを混ぜる。

③ すいはんきに②を全部入れてすいはんスイッチをおす。

④ 焼きあがってしばらくおいて取り出して切り分ける。

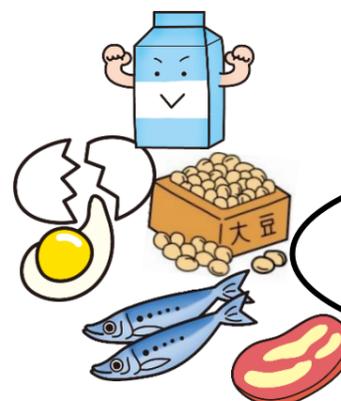
♡ポイント

・アレルギーがなければ、豆乳を牛乳150ccに替えて、たまごを1個加えるとさらに膨らみます。りんごを入れてもおいしいです。



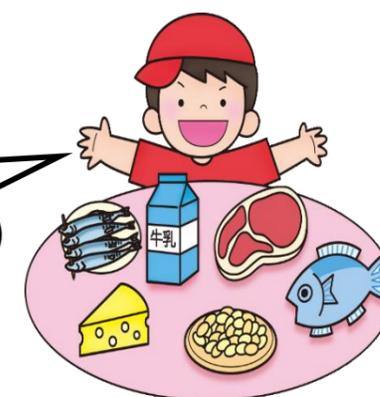
ふゆ しょくせいかつ
冬の食生活について
かんが
考えよう

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!

