

いただきます!



食育だより10月号

ごちそうさま!



令和5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



熱や力のもとになる

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

みどり



体の調子をととのえる

やさいやくだものは、病気と戦ったり便秘を予防したりする働きがあります。

あか



体をつくる

肉、魚、たまご、大豆、ぎゅうにゅうは、骨や筋肉など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。

自分で作る! フルーツグミ



♡ざいりょう 20 分

すきなジュース 100%...80CC

こなゼラチン...2袋 (10g) さとう...大さじ1

♡作り方

- ①おちゃわんにジュースを入れて電子レンジで温める。
- ②①の中にさとうとこなゼラチンを混ぜて、もう一度電子レンジで温める。
- ③グミの型に②を流して冷蔵庫で冷やして固める。
- ④型から取り出してできあがり!

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、病気と戦ったり、便秘を予防したりする働きがあります。

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
ぎゅうにゅうは、骨や筋肉など体を作る働きがあります。

みどり
汁物の具のやさいは、病気と戦ったり、便秘を予防したりする働きがあります。

き
ごはんは、からだを動かしたり、勉強したりするエネルギーになります。