

いただきます!



食育だより11月号

令和5年11月 白山市立蕪城小学校

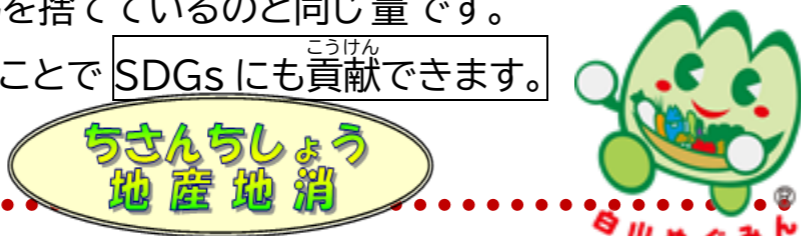
ぐちそうさま!



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、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3000粒ほどあります。残念なことです。給食の後、おちや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。日本では年間600万トンもの食品ロス(食べられるのに捨てられる食品)があり、これは日本人1人あたりが毎日ごはんちやわん1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。

お米の命を大切に残さずに食べることでSDGsにも貢献できます。

※SDGs:持続可能な開発目標



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。

大豆ミートで作るそばろっコー井11/16の給食

♡ざいりょう 4~6人分

合挽肉200g 大豆ミート乾燥30g ブロッコリー1株

にんじん 50g しょうが 10g サラダ油小さじ2 白ごま大さじ1

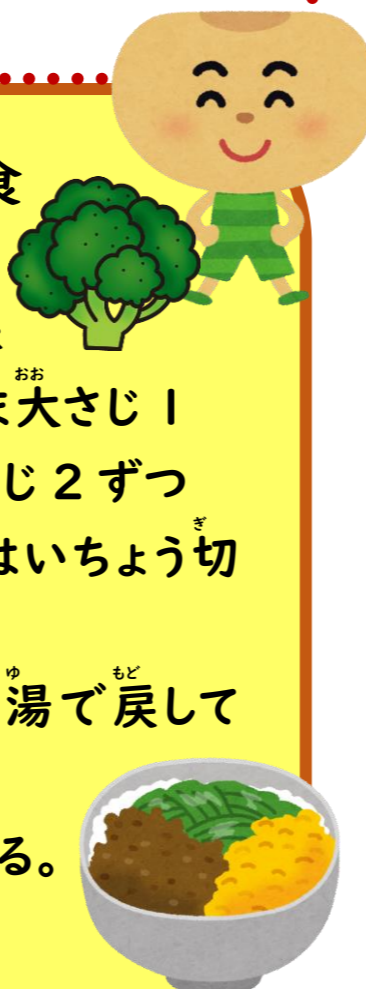
しょうゆ・酒 大さじ1 ずつ 三温糖・みりん・みそ小さじ2 ずつ

①ブロッコリーは小さく切ってゆでておく。にんじんはいちょう切り、しょうがはみじん切りにする。

②フライパンで合挽肉としょうがを炒めて、ぬるま湯で戻して絞った大豆ミートとにんじんを加えてよく炒める。

③ブロッコリーと調味料を全部入れて混ぜながら炒める。

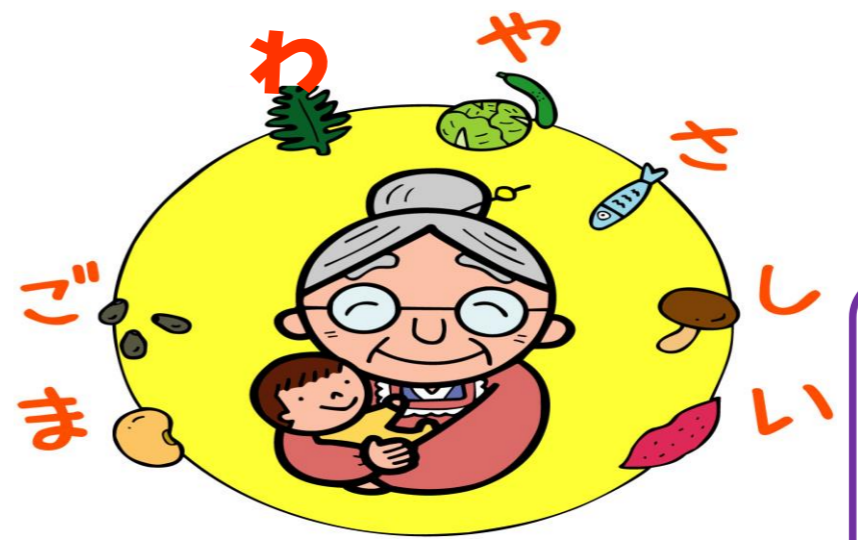
④ごはんの上のにのせてできあがり!



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(金)は、「和食の日」で「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。

いわしのしょうがに(さ) だいずとひじきのいりに (ま・ご・わ・や) さつまいものみそしる (ま・し・い)

まめ

大豆や豆腐、納豆などの大豆製品は日本になじみのある食べ物です。大豆は「畑の肉」と言われるほど、体を作るもととなるたんぱく質がたくさん入っています。

ごま

ごまなどの植物の種や実は、一つひとつは小さいですが、体によい働きをする油や栄養素がぎっしりつまっています。

わかめ(海そう)

わかめやひじきなどの海そうには鉄やカルシウムが豊富です。鉄は血を作る材料になります。カルシウムは骨を作る材料になります。

やさしい

ビタミンや食物繊維の宝庫です。風邪などから体を守ってくれます。おなかの調子もよくしてくれます。

さかな

体を作るもととなるたんぱく質や、血液の流れをよくしてくれる脂が多く含まれています。

しいたけ(きのこ類)

しいたけ、しめじ、えのきなどのきのこ類は、骨の成長を助けるビタミンやミネラル、食物せんいが豊富です。

いも

いも類は食物せんいとビタミンCが豊富です。体をうごかすエネルギーになる炭水化物もたくさん入っています。