



食育だより10月号



令和6年10月 白山市立蕪城小学校

実りの秋のこの季節は、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月から白山市産コシヒカリ一等米の新米です。地域で生産した作物を地域で消費する地産地消は、輸送コストやCO2排出量が削減されます。また、お米の命を大切に残さず食べることでSDGsにつながる食品ロス削減にも貢献できます。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、からだ動かししたり、勉強したりするエネルギーになります。



体をつくる

あか

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。

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。

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、不足しがちな野菜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！かんたんフルーツグミ

♡ざいりょう 20 分

好きな 100%ジュース…80CC

粉ゼラチン 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の中にさとうと粉ゼラチンを混ぜて、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まったら取り出す。



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、病気と戦ったり、便秘を予防したりする働きがあります。

みどり

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。

あか

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

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。

みどり

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。

き

