



食育だより 1月



令和 7 年 1 月 白山市立蕪城小学校

あけましておめでとうございます。今年も、みなさんの健康と幸せを願い、「おいしい！」と感動してもらえる給食を提供できるようにスタッフ一同がんばります。みなさんも、自分の健康のため、食べ物の命のため、作ってくれた人のため、そして地球環境のために、できるだけ残さず食べて全校で残食ゼロ(食品ロス削減)をめざしましょう。

給食から始める SDGs (持続可能な開発目標)

1/24~30 は全国学校給食週間です

明治22(1889)年に山形県の忠愛小学校で、家が貧しいこどもたちのために始まった最初の給食メニューは、おにぎりとお漬物と塩鮭とつけものだけでした。130年以上たった今では、いろいろなこんだてを楽しむことができます。1月24日(金)からの1週間は毎日日替わりで特別こんだてをお届けします。



給食人気レシピ ジャがいもと大豆ののりしお

♡ざいりょう (4人分)

ジャがいも 2個 大豆 80g あおのり 小さじ 1/3 塩 小さじ 1/3

(片栗粉と揚げ油は適宜準備)

♡作り方

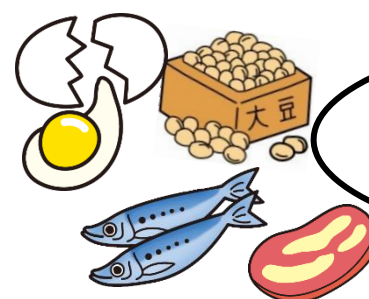
- ① 大豆は一晩水につけてふやかし、水気をきる。
- ② ジャがいもは1cm角に切り水にさらした後、水気をきる。
- ③ ジャがいもと大豆はそれぞれ片栗粉をまぶし170℃の油で揚げる。
- ④ 青のりと塩をまぶしてできあがり。



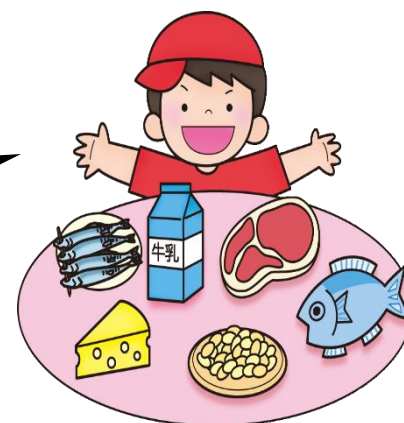
ふゆ 冬 しょくせいかつ 食生活について
かんが 考えよう

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いように防ごよ！



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！

