



# 給食だより

令和5年10月  
白山市立蝶屋小学校

秋本番、新米がおいしい季節となりました。また、「実りの秋」とも言われ、秋は美味しい食べ物が豊富です。給食でも白山市の地産地消課と連携し、旬な白山ネギを使用する予定です。その他、木滑のなめこ、県産大豆、鯖、かぼちゃなど、旬な食材を取り入れ、栄養満点の献立内容となっています。



10月は「たべものののはたらきをしよう」

## 「五大栄養素の体内での働き」

炭水化物

・脂質

・たんぱく質

・無機質

・ビタミン

**黄** ねつ ちから  
**熱・力になる**

炭水化物

**赤** からだ つく  
**体を作る**

**緑** からだ ちよし とどの  
**体の調子を整える**

体温は36度くらいに保たれています。勉強や運動をするときに必要なエネルギーになります。

筋肉がついたり、ケガを治したり、髪の毛を伸ばしたりします。牛乳や小魚に含まれるカルシウムが、骨を丈夫にし背を伸ばします。

炭水化物や脂質が、エネルギーになるのを助ける働きがあります。病気にかかりにくくなったりキズが回復しやすくなったりします。

## 白山めぐみんジオパーク給食

10/13(金)

**松任ネギ** が登場!

はくさん ゆた みず てどりがわせんじょうち えいよう  
白山の豊かな水と手取川扇状地の栄養  
あま そだ  
たっぷり、甘みのあるねぎに育っています。  
がっ がっごろ いなさくのうか のうかんき  
9月から3月頃までの稲作農家の農閑期を  
りよう せいさん  
利用して生産されています。

13	白山めぐみんジオパーク給食
	ねぎ
あげぎょうざ 2こ	
やさいのピリカラ	
ごはん	
	はくさんねぎのしおラーメン

