給食だより

令和6年7月
白山市立蝶屋小学校

7月＆8月「夏の食生活について考えよう」

夏を元気に過ごすための３つのポイント

- 早寝早起き
  生活リズムが崩れると、体調も崩れてしまいます。
  学校がお休みでも普段通りの生活をしましょう。
- 三食バランスよく食べる
  疲れやすい夏は疲労回復効果のあるビタミン
  B群（豚肉やきのこ類）がおすすめです。
  主食・主菜・副菜がそろうといいですね。
- 水分補給は糖分のないものを選ぶ
  糖分が体の中にたくさん入ると、余計に体が
  疲れてしまいます。飲み物はミネラル補給も
  できる麦茶がおすすめです。

理想の朝食は「主食＋主菜＋副菜＋汁物（飲み物）」がそろったメニューです。特に主食のご飯などには、炭水化物が多く含まれ、体内で分解されてブドウ糖という脳のエネルギーになるので、朝ご飯に欠かせません。それに卵や肉・魚などのタンパク質、野菜や果物などのビタミンや食物繊維などが加えられることによって栄養バランスがよくなります。汁物や飲み物は、これらに不足している栄養を補うほか、水分の補給になります。

昨年白山ジオパークがユネスコ世界ジオパークに認定されました！

白山市は山や海に囲まれた自然が豊かな場所です。給食でも白山市でとれるおいしい旬の食材を使って作る献立が「白山めぐみん給食」として登場します。

やつかほ農園さん
たまねぎ使用

白山市のめぐみを
知ろう!食べよう！

白山めぐみん

7月17日

- 麦ごはん
- キーマカレー
- すいか
- 牛乳

「やつかほ農園」は、白山市の小中学生のみなさんにおいしいたまねぎを食べてもらおうと、地域の生産農家さんが集まり、それぞれ自分たちの畑でたまねぎを作ってくださっている「たまねぎ名人」のグループです。苦みはなく、あまくてとてもおいしいたまねぎです。

キーマカレーには、白山市内で寒い冬を乗り越えて、甘く大きく育った「たまねぎ」が沢山入っています。生産者さんが愛情たっぷりに育てたたまねぎを調理員さんがじっくりていねいに炒めてキーマカレーを作ります。しっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう！そして、夏休みは魅力あふれるジオパーク白山を堪能してみてはいかがでしょうか。