



スクールランチ

令和3年11月

白山市立蝶屋小学校



11月「和食の良さを知ろう」

秋も深まり、木々の紅葉も色鮮やかな季節ですね。10月からの給食には市からの補助を受けて、今年収穫されたコシヒカリ1等米が登場しています。実りの秋にとれた食材をバランスよく食べて、これからやってくる寒さに負けない体づくりをしましょう。



11月24日（水）『まごわやさしい』こんだてが登場します♡



- ・大豆ごはん（ま）
- ・鮭の塩こうじ焼き（さ）
- ・ひじきとれんこんのいりに（わ・ご・や）
- ・めった汁（や・し・い）



11月24日は『和食の日』です。『和食』はユネスコの無形文化遺産にも登録されています。ヘルシーな栄養面だけでなく、様々な食材を取り入れ、美しい盛り付け方で季節を表現することで、世界中から注目を集めています。日本の食文化『和食』のよさを知り、未来に受けついでいきたいものですね。

まめ

まめ、とうふ、なっとうなどは日本人が昔から食べてきたものです。肉や魚と同じように、体を作るもとになるたんぱく質がたっぷりです。



ごま

ごまは小さなつぶですが、ビタミンやカルシウムがたっぷりです。昔から、いろいろな料理にまぜて使ってきました。



わかめ

わかめ、のり、ひじきにはカルシウムや鉄分がたっぷりです。カルシウムは、骨を作るもとになります。鉄分は、血のもとになります。



やさい

野菜には、ビタミンや食物せんいがたっぷりです。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

いわしやあじなど背が青いさかなは、血液の流れをよくしてくれます。小魚は、骨ごと食べれるのでカルシウムもとれます。



しいたけ(きのこ)

しいたけ、しめじ、えのきなどには、食物せんいがたっぷりです。低カロリーなので太りすぎを防ぐことができます。



いも

ビタミンや食物せんいがいっぱいです。おなかの調子をよくしてくれる食べものです。

