

# 給食だより

## 5月号

白山市立白嶺小学校  
白山市立白嶺中学校

新学期が始まって1カ月がたちました。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすいときです。元気よく学校生活を送れるように、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。



給食について知ろう  
～主食・主菜・副菜がそろっているよ～

給食のメニューは、主食・主菜・副菜・汁物・牛乳がそろった、じょうぶな体をつくる食事です。そして安心・安全・おいしさ・栄養・健康・マナー・食文化・地産地消・食材の旬など、みなさんに伝えたい、たくさんメッセージがこめられています。

**副菜(ふくさい)**  
野菜を多く使った料理やくだもので、体の調子を整えるもとになります。

**牛乳(ぎゅうにゅう)**  
成長期に必要なたんぱく質、カルシウムが多く含まれています。

**主菜(しゅさい)**  
魚、とうふ、大豆製品、卵、肉を使った料理で、体をつくるもとになります。

**主食(しゅしょく)**  
米、パン、めんなどの穀類で、体や脳のエネルギー源になります。

**汁もの(しるもの)**  
不足しがちな野菜や水分を補います。暑い時期には、熱中症予防の水分と塩分補給にもなります。

### ★地産地消、安心安全な給食のために

- ごはんは白山市で作られたコシヒカリ1等米、牛乳は県内産を使っています。食材はできるだけ、地元産や国内産のものを選びようとしています。
- 毎日必ず、児童生徒のみなさんが給食を食べる前に、校長先生や教頭先生が先に食べて、安全かどうかを確認しています。

給食の栄養量は1日に必要な栄養素の約1/3をとれるよう、献立をたてています。家庭の食事でも、不足しがちなカルシウムやマグネシウムは1日の1/2をとれるように工夫しています。



右のQRコードを読み取ると、白山市のホームページに「揚げパン」などの給食人気レシピが紹介されています。ぜひ見てくださいね！

