



新学期が始まって1か月が過ぎ、さわやかな季節になりました。新しい環境に慣れてきたころですが、疲れが出やすい時期でもあります。栄養と休養を十分にとり、生活リズムを整えて元気にすごしましょう。



給食について知ろう

～主食・主菜・副菜がそろっているよ～

学校給食は成長期の児童生徒のみなさんがしょうぶな体をつくるための大切な食事です。

主食・主菜・副菜・汁物・牛乳をそろえて栄養バランスを工夫し、安心・安全・おいしさ・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、たくさんの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果物で、体の調子を整えるものになります。

6月～11月には生産者の方々と白山市地産地消課のご協力で地元の農産物が給食に登場します。

主菜(しゅさい)

魚、とうふ、大豆製品、卵、肉を使った料理で、体をつくるものになります。



白山手取川ジオパーク
イメージキャラクター
ゆきママとしずくちゃん

牛乳(ぎゅうにゅう)

石川県産、成分無調整の牛乳です。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るので、毎日200mlパックが1本出ます。

主食(しゅしょく)

米、パン、麺などの穀類で、体や脳のエネルギー源になります。

白山市と農協からの補助を受けて、地元のコシヒカリ1等米をいただいています。

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、熱中症予防のための水分と塩分補給にもなります。

～食器を正しく持っていますか？～

4月のおたよりでは食事のあいさつ、食べる姿勢など食事のマナーについて紹介しました。そこで、今回は正しい食器の持ち方を見直してみましょう。

親指をおわんのふちにかけ、他の指はそろえて底にあてます。



おわんやおはしをきちんと持って食事をする習慣を身につけましょう。食べこぼしを防ぎ、食べやすくなります。

おうちの方へ ～給食費について～

今年度も白山市小学校給食費支援事業によって、補助金をいただくこととなりました。

小学校給食の食材料費は1食あたり338円ですが、このうち33円分は白山市からの補助金、305円分を保護者の皆様から毎月定額で集金させていただきます。中学校は給食費無償化事業のおかげで集金はいたしません。

