



令和7年 10月 白山市立白嶺小学校・中学校

さわやかな季節となりました。秋は過ごしやすく、芸術や読書、スポーツなど、いろいろなことに取り組みやすい季節です。しっかり食べて元気にすごしましょう。



食べものののはたらきを知ろう

基本の知識を身につけてかしこく食べよう

食品にはいろいろな栄養素がふくまれ、食品によって、ふくまれる栄養素の割合がちがいます。そのため、私たちの健康を保つためには、いろいろな種類の食品を組み合わせる食べることが大切です。3つのグループをそろえて食べると健康によい食事になります。

「食品の3つの働き」と「多くふくまれる栄養素」

【赤のグループ】

(おもに体をつくる)

肉・魚・卵・大豆・牛乳



たんぱく質 カルシウムなど

【黄のグループ】

(おもにエネルギーになる)

米・パン・めん・いも・油・さとう



炭水化物 脂質

【緑のグループ】

(おもに体の調子を整える)

野菜・くだもの



ビタミン

お米のよさを見なおそう!

新米の季節になりました。給食のごはんも10月より新米に変わります。給食のお米は白山市と農協の補助を受けてコシヒカリ1等米です。つやつや、もっちりしていて、甘味があり、とてもおいしく炊き上がります。

お米にはどんな栄養素があるの?

お米には体や脳を動かすためのエネルギーのもとになる炭水化物が豊富です。そのほかにも、たんぱく質やミネラルがバランスよく含まれています。



主食として大切なお米!

お米は、日本人の主食として欠かせない食べものです。多くの食べものを輸入に頼っている中で、お米は、ほぼ100%の自給率を保っています。日本の食文化を作ってきたお米を大切にしたいですね。



給食では… 学年に応じて、ごはんの量を変えています。



低学年 120g



中学年 155g



高学年 180g



中学生 220g

個人差はありますが、これが各年代に必要なごはんの量です。みなさん、お家ではどれくらいの量を食べていますか?