



食育便り

長子配付

令和2年10月

白山市立北陽小学校



10月「たべものののはたらきをしよう」

食べものは栄養の働きによって、あか・き・みどりの3つのグループに分かれます。3つのグループをすききらいせず全部食べると、元気なからだに成長します。



あか

肉、魚、たまご、大豆、牛乳は、骨や筋肉など、体を作るはたらきがあります。

き

ごはんやパンやさとうは、体を動かしたり勉強したりするエネルギーになります。

みどり

やさいやくだものは、病気とたたかったり、べんぴを予防するはたらきがあります。

白山めぐみん給食



白山めぐみん

地産地消

給食では地場産物の活用を大切にしています。

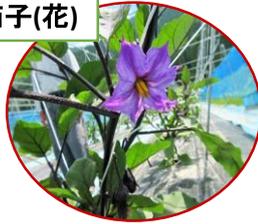
地元の食材使用の**メリット**とは

- ・朝採れたてで新鮮
- ・安価で美味しい
- ・生産者の顔や、仕事の様子が見えて安心

JA白山さん



茄子(花)



黒澤農場さん



小松菜



献立

- ・白ごはん
- ・チーズ天ぷら
- ・きんぴら
- ・なすそうめん
- ・牛乳



9/11

献立

- ・白ごはん
- ・豚肉のみそカツ
- ・小松菜のおひたし
- ・じゃがいものみそ汁
- ・牛乳



9/16

食べ物の命に感謝していただきましょう。「いただきます」「ごちそうさま」できていますか？