



食育便り

長子配付

令和2年11月

白山市立北陽小学校



11月「和食の良さをしよう」

まめ

大豆や豆腐、納豆などの大豆製品は日本になじみのある食べ物です。大豆は「畑の肉」といわれるほど、体を作る元となるたんぱく質がたくさん入っています。

ごま

ゴマなどの植物の種や実は、一つひとつは小さいですが、体に良い働きをする油や栄養素がぎっしりつまっています。

わかめ

わかめやひじきなどの海そうには鉄やカルシウムが豊富です。鉄は血を作る材料になります。カルシウムは骨を作る材料になります。



やさい

ビタミンや食物センイの宝庫です。風邪などから体を守ってくれます。お腹の調子もよくしてくれます。

さかな

体を作る元となるたんぱく質や、血液の流れを良くしてくれる脂が多く含まれています。

しいたけ

しいたけ、しめじ、えのきなどのきのこ類は、骨の成長を助けるビタミンやミネラル、食物センイが豊富です。

いも

いも類は食物センイとビタミンCが豊富です。炭水化物もたくさん入っています。

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

西濱農園さん

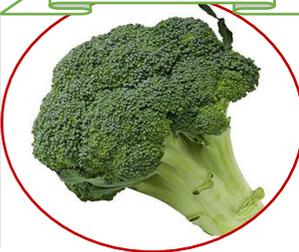


にんじん

- ・白ごはん
- ・ケンザッキーチキン
- ・にんじんグラッセ
- ・豆乳みそ汁
- ・牛乳

11/9

JA白山さん



フロッコリー

- ・ポークカレー
- ・フロッコリーとキャベツのサラダ
- ・牛乳

11/20

11月の白山めぐみん給食で使用する野菜は、西濱農園さんの「にんじん」とJA白山さんの「フロッコリー」です。西濱農園さんのモットーは「自分が食べて安心でおいしい野菜作りに取り組む」です。本校の給食でも、西濱農園さんの旬な野菜を使用しています。11月は、人参、大根、ネギ、さといもです。

地元の農家さんが、わが子のように大切に育てた野菜は、チームワーク抜群の6名の調理員によっておいしい給食となって子どもたちの元へと運ばれます。

新鮮でおいしい食材と、腕の良い調理員が作り出す給食はどれも大変おいしいので、子どもたちだけではなく、教職員全員、北陽小学校の給食が大好きです！

ご家庭でも是非、旬の食材や給食の献立について、お話ししてみてください。