

いただきます!



# 食育だより10月号

ごちそうさま!



令和2年10月 白山市立広陽小学校

暑く長かった夏が終わり秋がやってきました。実りの秋と言われるように、この季節は、新米やさつまいもやりんごやみかんなどが収穫されて、おいしい食べ物がいっぱいです。旬の食べ物でエネルギーを蓄えましょう。



## たべものののはたらきをしよう

### き・あか・みどりの3つのグループのはたらき



ごはんやパンやさとうやあぶらは、からだ動かしたり、勉強したりするエネルギーになります。

肉、魚、たまご、大豆、ぎゅうにゅうは、ほねやきん肉など体を作る働きがあります。

やさいやくだものは、病気とたたかったり、べんぴを予防する働きがあります。

給食には、毎日20種類以上の食品が入っていて、き・あか・みどりの栄養のバランスも整っています。特に、不足しがちなやさいやみどりの食品が豊富です。

すべて残さずに食べれば、元気できれいな体を作ることができます。かわりすれば、その色の働きがさらにパワーアップします。



### 大豆とじゃがいものいそあえレシピ 10/13 の給食

♡ざいりょう

大豆 80g 片栗粉大さじ2 ジャガイモ大1こ  
塩小さじ1/3 青のり小さじ1/3 揚げ油適量

♡作り方

大豆は一晩水につけておき、水気を切り片栗粉をまぶして油で揚げる。じゃがいもは1cm角に切り油で揚げる。揚げた大豆とじゃがいもと塩と青のりをまぜてできあがり!



### 給食を3つのはたらきに分けると..

みどり  
サラダなどのやさいは、病気とたたかったり、べんぴを予防する働きがあります。

みどり

あか  
ぎゅうにゅうは、ほねやきん肉など体を作る働きがあります。

あか

あか  
おかずの肉や魚は、ほねやきん肉など体を作る働きがあります。

あか

みどり  
汁物のぐのやさいは、病気とたたかったり、べんぴを予防する働きがあります。

みどり

き

ごはんは、からだ動かしたり、勉強したりするエネルギーになります。

