



食育だより11月号



令和2年11月 白山市立広陽小学校

山の紅葉も濃い色になり、さつまいもや栗がおいしい季節です。中でも一番おいしいのはやはりお米ですね。給食のお米は鶴来産のコシヒカリ1等米100%です。地元でとれたお米をみんなで食べる地産地消です。みなさんは、毎日食べているお米の粒を数えたことはありますか？ひとくち約100粒、ご飯茶碗一杯で約2500～3000粒あります。残念なことです。給食の後、おちゃわんにごはん粒がくつついたまま重ねられていることもあります。お米の命を大切にしましょう。残さずに食べることでSDGsの一つでもある食品ロス削減にもなります。

※SDGs:持続可能な開発目標



給食では、生産農家さんにご協力をいただいて、白山市産の食材をできるだけ多く取り入れています。地産地消は、作る人にも食べる人にも地球環境にも優しい取組です。

11月はブロッコリー、にんじん、こまつな、きゃべつ、だいこん、ねぎ、なめことお米が白山市産です。作ってくれた農家さんの気持ちも一緒にいただきましょう。



わしよくのおさをしろう

ま・ご・わ・や・さ・し・い・をそろえて食べよう

和食・・・「まごわやさしい」とよばれる食べものは、昔から日本人の健康を支えてきた食べものです。

11月24日(火)は、「まごわやさしい」食材が、すべてそろった給食です。数えながら食べましょう。



だいたいのそに(ま・わ・や) 牛乳
さかなのしろこうじやき(さ) さつまいもおこわ(い・ご) すましじ(や・し)

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」と言われるほど、体を作るもととなるたんぱく質がたくさん入っています。

ごま

ごまなどの植物の種や実は、一つぶ一つぶは小さいですが、体によ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(海そう)

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

ビタミンや食物せんいの宝庫です。風邪などから体を守ってくれます。おなかの調子もよくしてくれます。

さかな

体を作るもととなるたんぱく質や、血液の流れをよくしてくれる脂が多く含まれています。

しいたけ(きのこ類)

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、食物せんいが豊富です。

いも

いも類は食物せんいとビタミンCが豊富です。体をうごかすエネルギーになる炭水化物もたくさん入っています。

みんな大好き！ちくわのいそべあげ 11/2 の給食

♡ざいりょう

ちくわ・・・1袋4本 てんぷら粉・・・30g

青のり粉・・・少々 水・・・30cc 揚げ油・・・適量

♡作り方

- ①ちくわは縦横半分に切り1/4にする。
- ②てんぷら粉、青のり粉、水を混ぜた衣を付けて170℃の油で揚げる。