

いただきます!



食育だより11月号

令和元年11月 白山市立広陽小学校

ぐちそうさま!



山の紅葉も濃い色になり、さつまいもや栗やきのこ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粒になります。残念なことですが、給食の後、おちゃわんにごはん粒がくっついたまま重ねられていることもあります。大切なお米の命を大切にしましょう。残さずに食べることで食品ロス削減にもなります。

和食に多く使われている食材「まごわやさしい」は、昔から日本人の健康を支えてきた食べ物です。給食にはこれらの食材を多く取り入れています。特に11月22日(金)は「まごわやさしい」が全部そろっています。



和食のよさを知ろう

和食の食材「まごわやさしい」
ま・・・まめ、とうふなど
ご・・・ごま
わ・・・わかめなどのかいそう
や・・・やさしい
さ・・・さかな
し・・・しいたけなどのきのこ
い・・・いも



バス遠足の前に、いくつかのクラスで「おやつ選び方」の食育をして、さとうや油の多いおやつではなく、体に良い「地味なおやつ」を1つ選ぶことを学習しました。6年生はほとんどの人が遠足に「体に良いおやつ」を選んで持ってきていました。2年生と3年生も昆布などを持ってきて見せてくれました。お子さんの言葉を受け止めて、お芋やおせんべいや昆布や小魚、果物などの素材がわかる体に良いおやつを探して買ってください。保護者のみなさま、本当にありがとうございます。



遠足のおやつ革命

2年生と3年生のおやつ選び方の授業をしたクラスでは、こんぶや梅干しやスルメなどを持ってきてくれました。おやつを選ぶ時にこのことをずっと覚えていてほしいなと願っています。



6年生の遠足のおやつはまさに「おやつ革命!」のようでした。スナック菓子やグミなども持ってきていましたが、そのうち一つは、こんぶや梅干しなどの「体に良いおやつ」を選んでいました。こんぶ、栗、うめぼしの三点セットをおいしそうに食べる姿が印象的でした。