

いただきます!



# 食育だより12月

令和元年12月 白山市立広陽小学校

ごちそうさま!



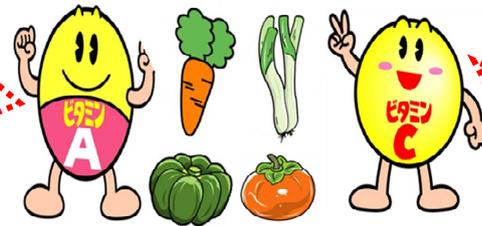
朝晩冷え込んできましたね。この寒さに耐えるために、大根や白菜などの冬野菜は、栄養をたくさん蓄えようとがんばります。そして、がんばった分だけ甘くおいしくなり栄養が増えます。その冬野菜を人間が食べると、ビタミンAやビタミンCの力で寒さとかぜのウイルスに負けない体を作られます。自然はうまくできていますね。旬の野菜を食べることは、強く生きるためにとっても大切なことです。



冬の食生活について考えよう  
～ かぜをよぼうしよう! ～

## ビタミンA

口や鼻の皮を守って、かぜのウイルスが体に入ってくるのを防いでいるよ!



## ビタミンC

強い皮ふを作っかぜのウイルスと戦うための抵抗力を高めるよ!



私たちが住んでいる白山市は、県内で一番面積が広く、豊かな自然ときれいな水、おいしい食材に恵まれたところです。また、県内唯一の地産地消課があり、給食では、生産農家さんに協力をいただき、「地産地消」に取り組んでいます。

「身土不二」と言うことわざがありますが、これは、自分が暮らしている土地と体は切り離せない、同じものであるという意味です。地域で作られた旬の食べ物が、健康な体を作るのです。生産農家さん、本当にいつもありがとうございます。

## ちさんちしょう 地産地消

わたしのなまえは、  
「白山めぐみん」です。  
白山市の地産地消のキャラクターです。おほえてね!



## 12月の給食の地場産物のやさいは 9品目です

だいこん はくさい きゃべつ ブロッコリー



ねぎ

にんじん

ごまつな

かぶ

さといも

