

いただきます!



食育だより10月号

ごちそうさま!



令和3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。食欲の秋、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くり、果物では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ね。旬の食べ物でエネルギーを蓄えましょう。

そして食べ過ぎには注意して食欲の秋、そしてスポーツの秋を楽しみ体もたくさん動かしましょう。



たべも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

き

あか

みどり



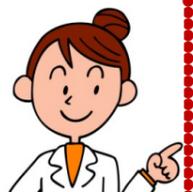
ごはんやパンやさとうやあぶらは、からだを動かしたり、勉強したりするエネルギーになります。

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、不足しがちな野菜などの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。かわいければ、その色の働きがさらにパワーアップします。



大豆と小魚の揚げ煮レシピ 10/13 の給食

♡ざいりょう (4人分)

大豆 50g かえりぼし 20g 米粉適量

ごま大さじ1 しょう油小さじ1半 砂糖小さじ1半
みりん小さじ1半 酒小さじ1 水小さじ2 揚げ油適量

♡作り方

- ①大豆は一晩水をつけ、水気を切り米粉をまぶして揚げる。
- ②かえりぼしは素揚げする。
- ③調味料と水を煮立て揚げた大豆、かえりぼしごまを混ぜて火を止めて出来上がり。



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。

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

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。

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。

き

ごはんは、からだを動かしたり、勉強したりするエネルギーになります。