



食育だより11月号



令和3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がありますか？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。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。



わしょくのおよさをしよう

ま・ご・わ・や・さ・し・い・をそろえて食べよう

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25日(木)は「まごわやさしい」が全部そろっています。



11月25日(木)
「和食の白」
だいずごはん(ま)
さけのしおこうじやき(さ)
ひじきとれんこんのいりに(ご、わ、や)
めったじる(や、し、い)

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・やさい
さ・さかな
し・しいたけなどのきのこ
い・いも

ヘルシー！美味しい！豆腐ハンバーグ11/1の給食

♡材料 (4人分)

鶏ひき・・・100g 豚ひき・・・80g

水切り豆腐・・・80g 玉ねぎ・・・1/2個 おき枝豆・・・20g

姫ひじき・1.6g パン粉・・・大さじ2 塩コショウ・・・少々

♡ソース

濃口しょうゆ・・・大さじ2 みりん・・・大さじ2 砂糖・・・大さじ2

水・・・大さじ4半 生姜・・・小さじ2 水溶き片栗粉・・・小さじ2

♡作り方

①ひじきは戻して、玉ねぎはみじん切りにする。

②ボールに肉たねを全て入れ粘りがでるまで混ぜ4等分に丸める。

③フライパンに油を引き、②を入れ弱火で両面5分づつ蒸し焼きにします。完全に火が通ったら取り出します。

④同じフライパンにソースの調味料を入れ煮立ったら水溶き片栗粉をくわえ、とろみがついたらハンバーグにかけて完成。

