

いただきます!



食育だより12月

ごちそうさま!



令和3年12月 白山市立広陽小学校

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します。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が作られます。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ても大切なことです。

野菜の命を大切に残さずに食べることでSDGsの一つでもある食品ロス削減

にもつながります。※SDGs:持続可能な開発目標

ちさんちしょう
地産地消



給食では、生産農家さんにご協力をお願いをいたしまして、食べる人にも地球環境にも優しい地産地消に取り組んでいます。12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、はくさい、かぶ、さつまいもとお米が白山市産の地産地消です。作ってくれた農家さんの気持ちも一緒にいただきます。

大好評! かぼちゃのカップケーキ 12/22の給食



♡ざいりょう (マフィンカップ6個分)

ホットケーキミックス 150g 豆乳110cc さとう大さじ2

バター15g かぼちゃ 100g 甘納豆 (またはチョコチップ) 20g

♡作り方

- ① かぼちゃは皮と種をとり電子レンジで4分加熱してつぶす
- ② バターは電子レンジで10秒加熱して溶かす
- ③ 材料を全部よく混ぜてマフィンカップに注ぐ
- ④ 160℃のオーブンで20分ほど焼く



今月の給食目標

からだ まも えいよう

ウイルスから体を守るための栄養をとろう

ふゆ しょくせいかつ
冬の食生活について
かんが
考えよう

たんぱくしゅつ

基礎体力をつけて
抵抗力を高めるよ!

ビタミンA

口や鼻の粘膜を守り
かぜのウイルスが体に
入らなように防ごよ!

ビタミンC

強い皮ふを作り
かぜのウイルスと戦うための
抵抗力を高めるよ!