



# 食育だより2月号



令和4年2月 白山市立広陽小学校

雪の朝は寒いですね。そんな時こそ、朝ごはんやパンでエネルギーを蓄えて、みそ汁やスープでポカポカに温まるといいですよ。早ね・早おき・朝ごはんを守り、冬の野菜をたっぷり食べて牛乳を飲んで、風邪やウイルスに負けない抵抗力をつけて、コロナ禍の冬を乗り切りましょう。

SDGsを意識した給食の目標は、残食ゼロで食品ロス削減と白山市の食の恵みをいただく地産地消の2つです。みなさんも、自分の健康のため、食べ物の命のため、作ってくれた人のため、そして地球環境のために、すききらいせず食べて全校で残食ゼロをめざしましょう。 ※SDGs:持続可能な開発目標



ウイルスに負けない 免疫力を高める！！  
ビタミンたっぷり 冬やさいのポトフ

♡ざいりょう (土鍋一杯分)  
だいこん半分 にんじん1本 ジャがいも2個 れんこん半分  
たまねぎ2こ 鶏もも角切り 150g ウィンナー1ふくろ  
コンソメ2こ 塩小さじ半分 こしょう少し 白ワイン大さじ2  
しょうゆ小さじ1~2 あれば・・・ローリエの葉1枚 パセリ少し

## ♡作り方

- ① だいこん、にんじん、じゃがいも、れんこんは皮をおき厚めのいちよう切り、たまねぎは皮をおき、くし型に切る。
- ② 鍋に水を半分と調味料を全部入れて沸かして、鶏肉、だいこん、にんじん、たまねぎ、れんこん、じゃがいも、ウィンナーの順に煮る。



すききらいをなくそう

すききらいすると、病気に  
かかりやすくなったり、  
成長が遅くなったり  
することがあります。



きれいなものでも、  
ひと口だけ食べて  
みましょう。おいしいと  
感じることもあります。



## きれいな食べ物が すきになる☆魔法☆

もしも、きれいな食べ物に出会ってしまったら・・・

- ① まず、目で見てあいさつをする「こんにちは」
- ② 次に、においをかいでみる「クンクン」
- ③ 次に、なめてみる「ペロペロ」
- ④ ちょっとだけ、かじってみる「ガリッ」
- ⑤ ひとくちだけ、食べてみる「ガブリ」

大丈夫！そのあと100回食べれば、  
すききらいがなおります！



あさり きのこ ピーマン など  
きれいな食べ物でも、50回かめば唾液の働き  
でだんだん好きな味、おいしい味に変化してい  
きます。勇気を出してチャレンジしてみよう！

