

いただきます!



食育だより11月号

平成30年11月 白山市立広陽小学校

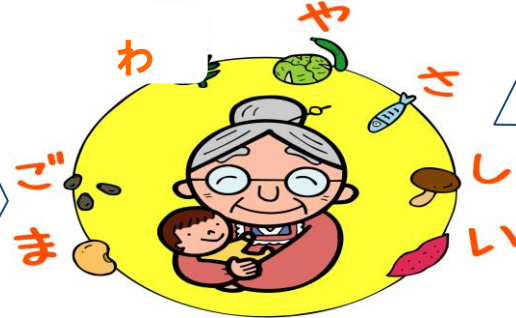
ごちそうさま!



朝晩は冷え込み、山の紅葉も濃い色になってきました。さつまいもや栗やきのこがおいしい季節ですが、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はありますか?ひとくち約100粒、ご飯茶碗一杯で約2500~3000粒になります。残念なことですが、給食の後、おちや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。大切なお米の命を大切にしましょう。

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ものです。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15日(水)は「まごわやさしい」が全部そろっています。



和食のよさを知ろう

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



バス遠足の前後に、いくつかのクラスで「おやつの選び方」の食育授業をして、さとうや油の多いおやつではなく、体に良い「地味なおやつ」を1つ選ぶことを学習しました。遠足の前に学習したクラスでは、そのことをおうちの人に伝えて、「体に良いおやつ」を買ってきた子が何人もいました。お子さんの言葉を受け止めて、お芋やおせんべいや昆布や小魚、果物などの素材がわかる体に良いおやつを探して買ってきた保護者のみなさま、本当にありがとうございます。



おやつは、市販のものだけではありません。梨やりんごやぶどうなど、季節のくだものは、遠足の疲れを癒してくれる、良いおやつになります。



スナック菓子やグミなども持ってきていましたが、おやつの授業をした6年生のクラスの子もたちが、こんぶやうめぼしなどの「体に良いおやつ」を選んで持ってきていました。地味なおやつも、食べてみると案外おいしいとの感想でした。