



食育だより10月号



令和7年10月 白山市立東明小学校

実りの秋のこの季節は、さつまいもやりんごなどが収穫されます。給食のごはんも10月から白山市産コシヒカリ一等米の新米です。地域で生産した作物を地域で消費する地産地消は、輸送コストやCO₂排出量が削減されます。また、お米の命を大切に残さず食べることでSDGsにつながる食品ロス削減にも貢献できます。自分にできる小さなことから、地球環境を考えられたらいいですね。※SDGs:持続可能な開発目標



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



ごはんやパンやさとうやあぶらは、からだ動かしたり、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、骨や筋肉など体を作る働きがあります。

やさいやくだものは、病気と戦ったり便秘を予防したり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。おかげすれば、その色の働きがさらにパワーアップします。



自分で作る！かんたんフルーツグミ

ざいりょう 20こ分

すきな 100%ジュース…80CC

粉ゼラチン 2袋 (10g) さとう大さじ1

作り方

- おちゃわんにジュースを入れて電子レンジで温める。
- ①の中にさとうと粉ゼラチンを混ぜて、もう一度電子レンジで温める。
- グミの型に②を流して冷蔵庫で冷やして固まったら取り出す。

給食を3つのはたらきに分けると…

サラダなどのやさいは、病気と戦ったり、便秘を予防したりする働きがあります。

みどり



ぎゅうにゅうは、骨や筋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。

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。

みどり

汁物の具のやさいは、病気と戦ったり、便秘を予防したりする働きがあります。

