



食育だより11月号



令和7年11月 白山市立東明小学校

給食のお米は^{きゅうしよく}白山市産のコシヒカリ1等米100%^{こめ}で、地元^{じもと}でとれたお米をみんなで食べる^た地産地消^{ちさんちしょう}です。みなさんは、お米の粒^{つぶ}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3000粒ほどあります。残念なことです、後片付けの後、おちゃわんにごはん粒^{つぶ}がくっついたまま重^{かさ}ねられていることもあります。ニュースでも言われているように、今年は新米の価格が高く、給食のごはんも高くなりました。

お米の命^{いのち}を大切に^{たいせつ}に^{のこ}る^たことでSDGsにも貢献^{こうけん}できます。

※SDGs:持続可能な開発目標

ちさんちしょう
地産地消



給食^{きゅうしよく}は生産農家さん^{せいさんのおか}のご協力^{きょうりよく}で、白山市産^{はくさんしさん}の食材^{しょくざい}をできるだけ多く取り入れて^{おお}います。地産地消^{ちさんちしょう}は、作る人^{つく}、食べる人^た、地球環境^{ちきゅうかんきやう}にも優しい取組^{とりくみ}です。

11月は、ねぎ、はくさい、ブロッコリー、にんじん、こまつな、きゃべつ、だいこんなどの野菜とお米が白山市産です。

大豆ミートで作るそばろっコー井11/14の給食

♡ざいりょう 4~6人分

合挽肉200g 大豆ミート乾燥30g ブロッコリー1株

にんじん 50g しょうが 10g サラダ油小さじ2 白ごま大さじ1

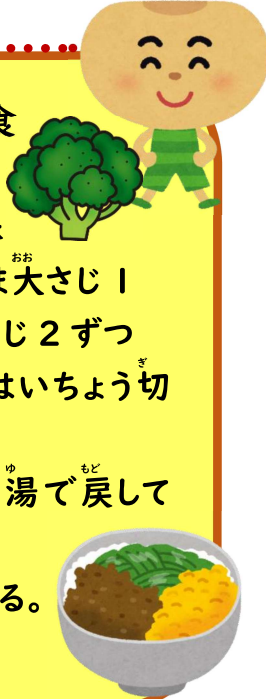
しょうゆ・酒 大さじ1 ずつ 三温糖・みりん・みそ小さじ2 ずつ

①ブロッコリーは小さく切ってゆでておく。にんじんはいちょう切り、しょうがはみじん切りにする。

②フライパンで合挽肉としょうがを炒めて、ぬるま湯で戻して絞った大豆ミートとにんじんを加えてよく炒める。

③ブロッコリーと調味料を全部入れて混ぜながら炒める。

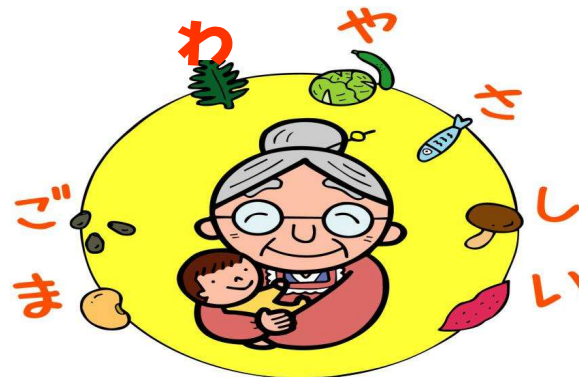
④ごはんの上にのせてできあがり!



わしよくのよさをしろう

ま・ご・わ・や・さ・し・い・をそろえて食べよう

和食の「まごわやさしい」とよばれる食べものは、昔から日本人の健康を支えてきた食べものです。



11月24日は「和食の日」です。21日は、「まごわやさしい」食材が、すべてそろった給食です。数えながら食べましょう。

カリカリだいずのわかめごはん
(ま・豆)(わ・ワカメ)
シシャモフライ(さ)
そくせきづけ(や野菜)(ご・ゴマ)
のっぺいうどん(し・しいたけ)(い・里芋)

まめ

大豆や豆腐、納豆などの大豆製品は日本になじみのある食べ物です。大豆は「畑の肉」と言われるほど、体を作るもととなるたんばく質がたくさん入っています。



ごま

ごまなどの植物の種や実は、一つぶ一つぶは小さいですが、体によい働きをする油や栄養素がぎっしりつまっています。



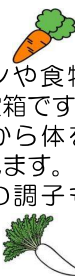
わかめ(海そう)

わかめやひじきなどの海そうには鉄やカルシウムが豊富です。鉄は血を作る材料になります。カルシウムは骨を作る材料になります。



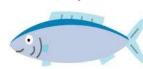
やさい

ビタミンや食物せんいの宝箱です。風邪などから体を守ってくれます。おなかの調子もよくしてくれます。



さかな

体を作るもととなるたんばく質や、血液の流れをよくしてくれる脂が多く含まれています。



しいたけ(きのこ類)

しいたけ、しめじ、えのきなどのきのこ類は、骨の成長を助けるビタミンやミネラル、食物せんいが豊富です。



いも

いも類は食物せんいとビタミンCが豊富です。体をうごかすエネルギーになる炭水化物もたくさん入っています。

