



食育だより 12月



令和7年12月 白山市立東明小学校

給食から始めるSDGs(持続可能な開発目標)

学校給食は食べておいしく、地球環境にも優しい地産地消に取り組んでいます。
12月はこまつな、キャベツ、ねぎ、はくさい、さつまいもとお米が白山市産の地産地消です。

地産地消はSDGs達成のためのCO2排出量削減につながります。

また、野菜の命を大切にせず食することでSDGs達成のための食品ロス削減にもつながります。みんなで残食ゼロをめざしましょう。

さつまいものすいはんきケーキ(卵・乳なし)

♥ざいりょう(8~12人分)

ホットケーキミックス(卵・乳なし) 1ふくろ(150gまたは200g)

豆乳150cc~180cc さつまいも 中くらい1本

さとう(大さじ5はい) サラダ油 大さじ4はい

♥つくりかた

- ① さつまいもは1cmのサイコロに切り、水に漬けてあく抜きしておく。
- ② ボールにホットケーキミックスと豆乳とさとうとサラダ油を入れてよくまぜる。その中にあく抜きして切ったさつまいもを混ぜる。
- ③ すいはんきに②を全部入れてすいはんスイッチを押す。
- ④ 焼きあがってしばらくおいて取り出して切り分ける。

♥ポイント

- ・アレルギーがなければ、豆乳を牛乳に替えて、たまごを1個加えるとさらに膨らみます。さつまいもはビタミンCが多く風邪予防。



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

ウイルスから体を守るための栄養をとろう

