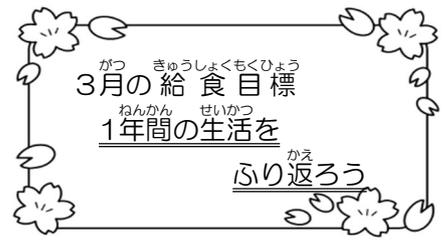


# 食育だより 3月号

金沢市立伏見台小学校  
栄養教諭 山中 陽子

給食にも少しずつ春らしいメニューが増えてきました。今年度も残すところあとわずかです。学年最後の1カ月を元気いっばいに過ごせるよう、きれいに手を洗い、しっかりと食べて体調をととのえましょう。



## じばさんぶつクイズに挑戦しよう！

1年間、給食にはいろいろな地場産物をつかった献立が登場しました。どの献立に、どの地場産物がかわれていたか覚えていますか？

にあてはまる地場産物を下から選びましょう。

じばさんぶつとは、  
みんなが住んでいる  
地域でとれる食べ物の  
ことです！



①  とこんぶの煮物



②  のてんぷら



③  だんご汁



④  のいろどいずし



⑤  いいフルーツカクテル



⑥  の具足煮

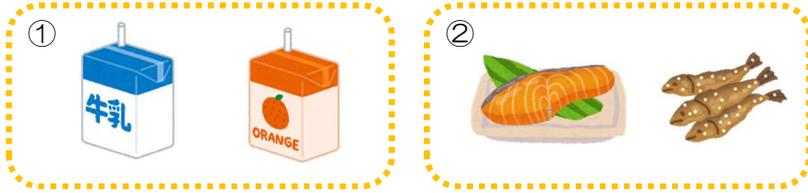
あまえび、れんこん、きんじそう、<sup>ふと</sup>太きゅうり、たけのこ、よかたはべん

【こたえ】 ① たけのことこんぶの煮物 ② よかたはべん のてんぷら ③ れんこん だんご汁 ④ きんじそう のいろどいずし ⑤ 太きゅうりのフルーツカクテル ⑥ あまえび の具足煮

保健 丈夫な骨を作るためにはどうしたらいいかな  
カルシウムがたくさんとれるメニューを考えました。

4年 食育の授業より

カルシウムが多いのはどっち？



【こたえ】①牛乳(牛乳には1パック約220mg、オレンジジュースには約20mgのカルシウムがふくまれています) ②小魚(焼き魚よりも、骨ごと食べられる小魚の方にたくさんふくまれています)

1年 食育の授業より

学活 きゅうしょくはかせになろう

給食ができるまでに、どんな人がかかわっているのでしょうか。



1年生からは、「あついまとどくのはどうして?」「こぼさないくふうをしているの?」など、共同調理場ならではの質問もありました。

給食を作ってくれる調理員さん、野菜をとどけてくれるやおやさん、学校まで運んでくれる運転手さんなどたくさんの方が協力しています。

いろいろな機械もかつやくしています!

みんなの給食がつくられている

南部共同調理場で見つけた  
これなあに?



これは厨芥処理システム!

むずかしい名前ですが、ごみをこまかくくんで、かわかして、量をへらす機械です。9つのごみバケツが丸いレーンにならんでいて、1つがいっぱいになると自動的に次のごみバケツがセットされます。

食べ残しが少ない日はごみの量も少なくなるんですよ。