

食育だより

11月号



金沢市立伏見台小学校
栄養教諭 山中 陽子

木の葉が色づき、山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。
新米や脂がのっておいしさを増した旬の魚が豊富に店頭並びます。
冬に備えてしっかり栄養をとって体力をつけましょう。

11月の給食目標
日本の食事について
知ろう

和食のよさを知ろう！

～ ま・ご・わ・や・さ・し・い って知っていますか？～



和食に多く使われていて、むかしから日本人の健康を支えてきた食べ物の名前の最初の文字をならべると『まごわやさしい』になります。主食のごはんによく合い、献立の組み合わせが幅広くなるので、日頃から積極的に取り入れたい食べ物です。



ま

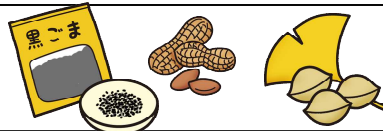
まめ類



大豆・とうふ・納豆・きなこ
高野豆腐・金時豆 など

ご

ごま・ナッツ類



ごま・アーモンド
くるみ など

わ

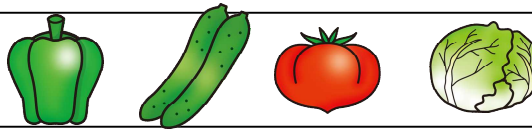
わかめ (海そう類)



わかめ・こんぶ・のり
ひじき・かんてん など

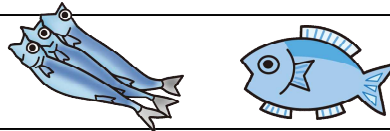
や

やさい



さ

さかな



さかな・貝類 など

し

しいたけ・きのこ類



しいたけ・なめこ
エリンギ・マッシュルーム など

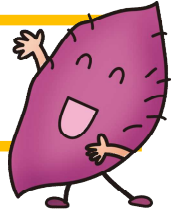
い

いも類



じゃがいも・さといも
さつまいも など

じき きゅうしょく あき みかく
この時期の給食は秋の味覚がいっぱい！



さつまいも

ほくほくあまーいさつまいも。おなかの
そうじをしてくれる食物せんいがほうふです。

<使用しているメニュー>

- 8日(金) めった汁
- 15日(金) スイートポテトサラダ
- 18日(月) 豚肉とさつまいもの
ケチャップからめ



れんこん

シャキシャキした歯ごたえがおいしい
れんこん。加賀れんこんは加賀野菜の
ひとつです。

<使用しているメニュー>

- 8日(金) はす蒸し
- 14日(木) 加賀れんこんシューマイ



はくさい

はくさいは秋から冬が旬の野菜です。
いろいろな料理にだいかつやくします。

<使用しているメニュー>

- 6日(水) はくさいと豆腐のあんかけスープ
- 13日(水) 秋野菜とたくあんのあえもの



かぶ



ゆず



しめじ



なめこ



かぼちゃ



えのきたけ

そのほかにも、秋が
旬のたべものがたくさん
つかわれていますよ。



さといも

さといもは9月～10月に収穫されます。秋から冬が
旬の野菜です。ねばねば成分が胃をまもります。

<使用しているメニュー>

- 12日(火) おでん

じめん した ふう そだ
さといもは地面の下でこんな風に育ちます！

おやいも
親芋



こいも
子芋

まこいも
孫芋

畑中先生に掘りだしたままの姿のさといもを
いただいたので、1階の給食黒板前に掲示しました。
大きな親芋のまわりにたくさんの子芋がついて
います。よく探すと孫芋(子芋にくっついてる芋)
も見つけられるかもしれません。
芋は全部でいくつあるでしょう。数えてみて
くださいね！