

2月食育だより



令和8年2月 白山市立白嶺小学校・中学校

寒い日が続いていますが、3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。暖かい季節を心待ちに、元気に冬を乗り切りましょう。



すききらいをなくそう

～主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べよう～

主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで、栄養バランスのよい食事になります。すききらいが多いと、色々な食べものを組み合わせて食べることができず、栄養バランスのよい食事ができなくなります。すききらいの多い人は苦手な食べものでも、少しずつチャレンジできるといいですね。

<p>主食</p> <p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p>主菜</p> <p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。</p>	<p>副菜</p> <p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をとのえます。</p>	<p>汁物 (飲み物)</p> <p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>
--	--	--	---

きらいなものでも、何年後かに食べられるようになる人がたくさんいます。未来の自分のために、苦手な食べ物にも、少しずつチャレンジしてみましょう。



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間 1月30日(金)は
 はくさんし たんじょう び きゅうしょく
白山市 お誕生日給食です

はくさんし たんじょう
 白山市が誕生して2月1日(日)で21年になります



ごはん (特別栽培米「比咩の米」)

おかえり鮭のフライタルソース

めぐみん野菜の剣崎なんばピリ辛和え

白山ジオ豚汁

牛乳

(堅とうふ)



(白峰の原木なめこ)



(シロザケ)



(剣崎なんば)



おうちの方へ

白山市では、児童生徒のみなさんの豊かな感性や、健やかな体を育てるために「はくさん3育(ジオ育・食育・読育)」に取り組んでいます。今年度は食育を行うための、地場産物を紹介する動画が作られました。右に白山市公式チャンネル(YouTube)で公開されているサイトのQRコードを載せました。山麓地区の堅とうふや、原木なめこなど、多くの方々に知ってもらいたい内容です。ぜひ、ご覧ください。

