11月 給食だより

令和８年11月
金沢市教育プラザ
幼児教育センター

かなざわの地場産物を食べよう



地産地消のいいところ

◎生産者の顔が見える、安心・安全な食材が手に入ります
◎地元でとれた旬の食材を使うことで、ふるさとの食文化をはぐくみます
◎地元の農業や水産業が元気になります
◎生産者と消費者の距離が近いので、輸送に係るCO_2の削減など環境にも優しいです

11～12月が旬の地場産物

食べた食材に○をつけよう！


かに


さつまいも




ぶり


ねぎ


りんご


だいこん


えび


れんこん


ゆず

◆◆◆1食あたりのごはん(主食)の目安量◆◆◆







ごはんの量を
はかってみましょう

ごはんを食べる量が少ない傾向があります。

成長とともにこどもたちに必要なエネルギー量は増えています。目安量を参考に、ごはんの量を増やしていきましょう。

ただし、体格や運動量により個人差がありますので、お子さんの[ちょうどいい量]を見つけることも大切なポイントです！





コンビニのおにぎりの
ご飯は約１００ｇだよ