

10月 食育だより

御船町学校給食センター

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になってきました。秋はお米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

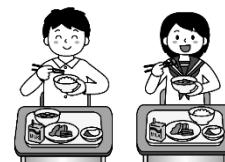
10/10 目の愛護デー

給食にほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？…正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかりと食べて、目の健康について考えてみませんか。



よく味わって食べていますか？

みなさんはどんな味が好きですか？食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理はこの基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生まれ出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。



身边的「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で「SDGs」という言葉をよく目ににするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えていますが、これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17の目標

- 1 貧困をなくそう
- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に
- 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに
- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新の基盤を作ろう

- 10 人や国の不平等をなくそう
- 11 住み分けられるまちづくりを
- 12 つくる責任 つかう責任
- 13 気候変動に具体的な対策を
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 陸の豊かさも守ろう
- 16 平和と公正をすべての人に
- 17 パートナーシップで目標を達成しよう

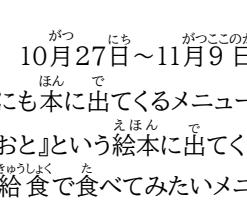


給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

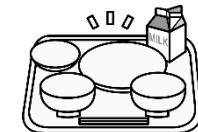
自分が食べられる量を考へ、食べる前に調整する



給食から、バランスのよい食事について学ぶ



食器を大切に使う



なるべく残さず食べる

10月27日～11月9日は読書週間ですね。みなさんが食べる給食にも本で出てくるメニューが登場することがあります。今月は『おいしいおと』という絵本で出てくるメニューです。また、いろいろな本を読んで、給食で食べてみたいメニューがあつたらぜひ教えてくださいね。