令和５年度

# 10月 給食だより

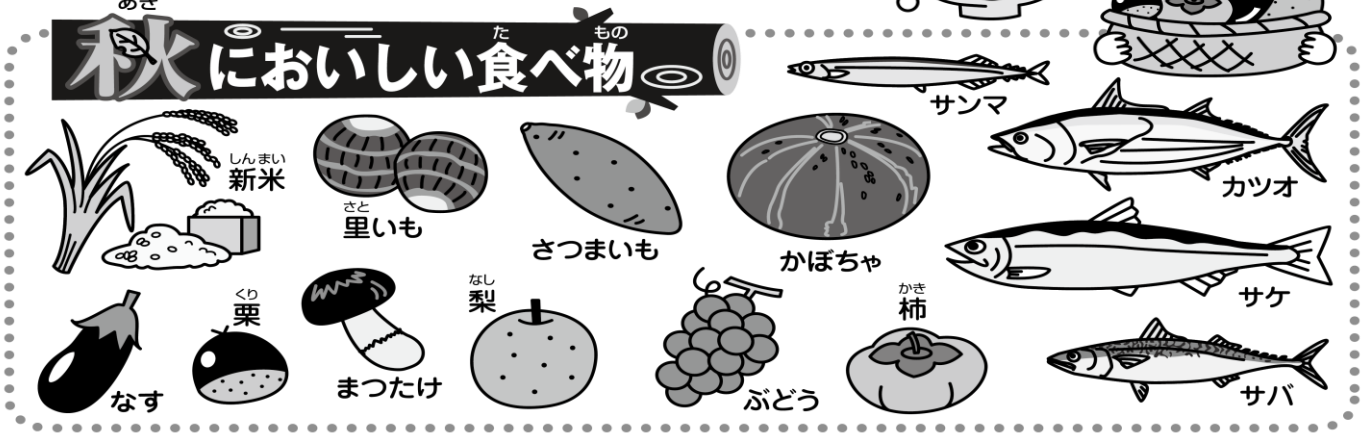
練馬区立石神井西小学校
校長　青山　直志

## 実りの秋・食欲の秋　旬の味覚を楽しもう！

「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りました。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。

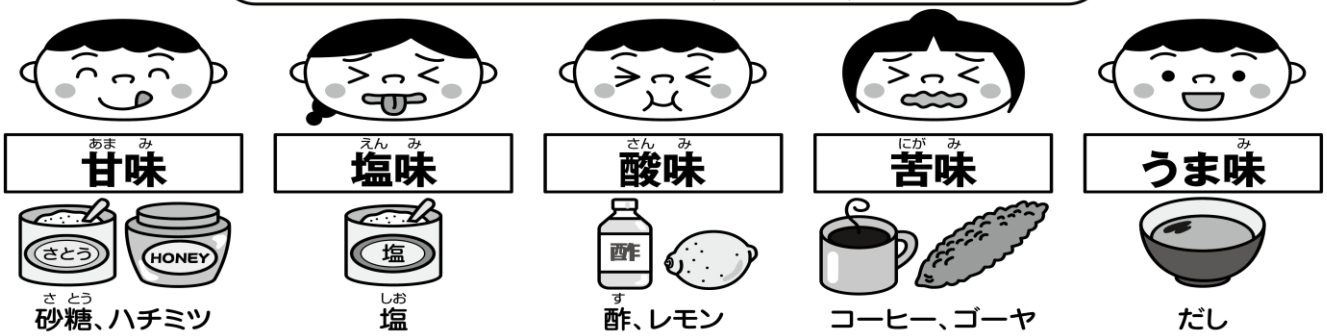
## 秋においしい食べ物




## よく味わって食べていますか？

皆さんは、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み出されています。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。

### ５つの基本味と代表的な食べ物




給食食材の主な産地（９月）

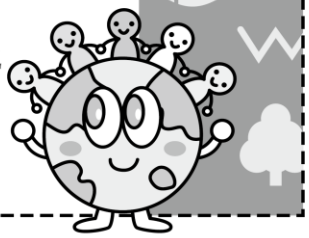
| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 人参 | 北海道 | 玉葱 | 北海道 | かぼちゃ | 北海道 | 白菜 | 長野県 |
| キャベツ | 群馬県 | なす | 群馬県 | ねぎ | 青森県 | 大根 | 北海道 |
| きゅうり | 群馬県 | ピーマン | 茨城県 | しめじ | 長野県 | じゃが芋 | 北海道 |
| 米 | 岩手県 | 豚肉 | 千葉県 | 鶏肉 | 岩手県 | 巨峰 | 長野県 |

# 身近な「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

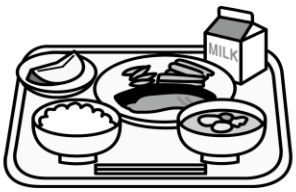
1 貧困をなくそう
2 飢餓をゼロに
3 すべての人に健康と福祉を
4 質の高い教育をみんなに
5 ジェンダー平等を実現しよう
6 安全な水とトイレを世界中に
7 エネルギーをみんなに　そしてクリーンに
8 働きがいも経済成長も
9 産業と技術革新の基盤を作ろう
10 人や国の不平等をなくそう
11 住み続けられるまちづくりを
12 つくる責任　つかう責任
13 気候変動に具体的な対策を
14 海の豊かさを守ろう
15 陸の豊かさも守ろう
16 平和と公正をすべての人に
17 パートナーシップで目標を達成しよう



## 日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

### 学校給食における SDGs　給食ではこんなことに取り組んでいます！

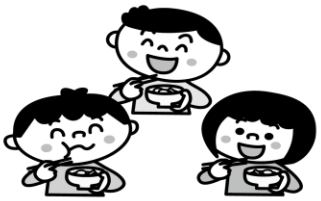
栄養バランスを考えた献立を提供しています



安心して食べられるよう衛生的に調理しています

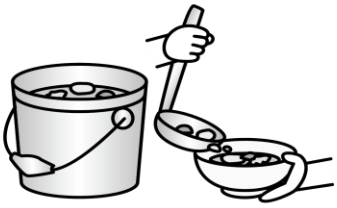
地産地消を推進しています

みんなで同じものを食べることができます



### 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！

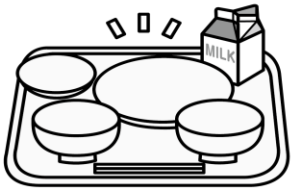
自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する



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

食べられる人は、なるべく残さず食べる



学校給食費の納入にご協力をお願いします。10 月の引き落とし日は 10 月４日（水）です。