

10月給食だより

令和5年9月30日
練馬区立旭丘中学校

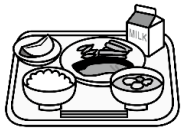
「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

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。

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



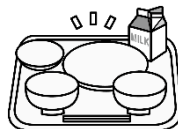
給食から、バランスのよい食事について学ぶ



食器を大切に使う



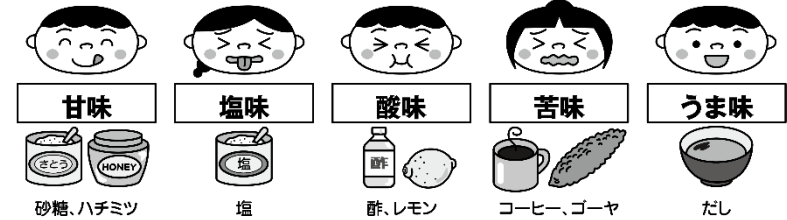
食べられる人は、なるべく残さず食べる



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



今月の献立から

10日(火) ☆ 目の愛護デー ☆

10日(火)は目の愛護デーです。多摩産のブルーベリーを使用した「ブルーベリーマフィン」を作ります。

19日(火) ☆ 3年生リクエスト給食 ☆

今月は3年生のリクエスト給食です。お楽しみに♪

27日(金) ☆ 十三夜の献立 ☆

十三夜は、『芋名月』とも呼ばれることから、「月見団子」のほかに、里芋と旬の食材を使って「いものこ汁」を作ります。秋の収穫に感謝をしていただきましょう。

給食の食材の主な産地(7月)

- 北海道(大根)
- 青森県(鶏卵、にんにく、ごぼう、にんじん)
- 栃木県(もやし)
- 群馬県(にら)
- 茨城県(じゃがいも、とうもろこし、ピーマン、長ねぎ)
- 埼玉県(チンゲンサイ)
- 東京都(きゅうり、キャベツ、小松菜)
- 千葉県(にんじん、マッシュルーム、さつまいも大根)
- 長野県(セロリ、白菜、えのき、しめじ)
- 静岡県(パプリカ)
- 愛知県(冬瓜)
- 和歌山県(オレンジ)
- 香川県(玉ねぎ)
- 岩手県(鶏肉)
- 高知県(生姜)
- 福岡県(葉ねぎ)

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。

10月の引き落とし日は、10月4日(水)です。