

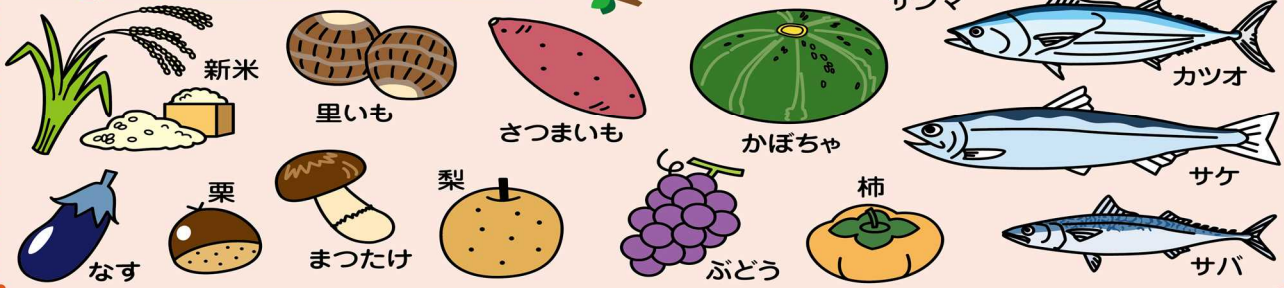


実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「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。



秋に美味しい食べ物



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



* 今月の献立から *

10月11日(火) ☆衣笠井☆

京都の油揚げ(京揚げ)と青ネギ(九条ネギ)を炊いて、卵でとじた井物です。名前の「衣笠」は京都の地名の衣笠山に由来します。お肉の代わりに油揚げを使った、おだやかな味わいの井物です。

材 料(1 人分)

米(85g)
油揚げ(20g)→大き目の短冊切り
にんじん(5g)→千切り
干しシイタケ(0.5g)→戻してスライス
玉ねぎ(60g)→スライス
青ネギ(8g)→小口切り
だし汁(昆布+かつお)《35g》
★しょうゆ《7.5g》
★みりん《0.5g》
★砂糖《2g》
★鶏卵《508g》

作 り 方

※かつおと昆布でだしをとる。
※油揚げは油抜きする。
①米を炊く。
②卵は調理時間に合わせて溶く。
③だし汁の中ににんじん～玉ねぎを入れ煮る。
④③に油揚げを加え、★の調味料入れて、青ネギを入れる。
⑤④に卵を流し入れる。

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



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



10月の使用食材の予定産地

- | | |
|----|---|
| 牛乳 | ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。
練馬区は、株式会社協同乳業より購入しています。 |
| 米 | ・「令和4年産 秋田県産あきたこまち」を購入しています。 |
| 野菜 | ・大根／山形 人参／千葉 ごぼう／埼玉 じゃがいも／静岡 ねぎ／青森 たまねぎ／北海道
にんにく／青森 キャベツ／群馬 もやし／栃木 にんじん／徳島 たけのこ／熊本
しょうが／高知 小松菜／埼玉 きゅうり／山形 しめじ／長野 チンゲン菜／静岡 セロリー／静岡 |
| 肉 | ・豚肉／青森 鶏肉／岩手 鶏ガラ／岩手 豚ガラ／埼玉 |
| 魚 | ・かれい／ノルウエー あじ／千葉 さけ／北海道 えび／ベトナム さば／ノルウエー |

【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】
今月の引き落とし日は10月20日(金)です。