

10月 給食だより

令和 5年 9月 27日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 繁田 幸江
栄養士 田中 陽子

日に日に暑さがやわらいできました。秋はお米や大豆、里芋など、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。給食では、旬のおいしい食材を多く取り入れ、季節の変わり目も元気に過ごせるように心がけています。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物を味わえる豊かな心を育ててもらえたらと思います。

10月の献立から

★10月6日 埼玉県の郷土料理「みそポテト」

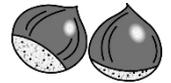
埼玉県秩父地方の郷土料理です。秩父では、農作業の合間やおやつに、腹持ちのよいみそポテトが食べられたそうです。昔はみそを手作りしていたので、各家庭の味があったそうです。

★10月25日 熊本県の郷土料理

九州の特産として親しまれている高菜漬を豚肉と混ぜ合わせた「豚バラ高菜ご飯」と、熊本県名物の具だくさんスープ「太平燕（たいぴーえん）」を作ります。太平燕は、鶏がらでスープをとり、数種類の野菜と豚肉、えび、うずら卵、なると、きくらげ、春雨を入れます。

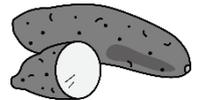
★10月27日 十三夜献立

十三夜の別名「栗名月」にちなんで、栗ご飯を炊きます。旬の鮭を西京焼きにし、鰹節と昆布の出汁の香る沢煮椀を添えます。実りの秋を感じられる和食の献立です。



★10月30日 BOOK給食～「ルルとララのスィートポテト」より～

BOOK給食第二弾は、「ルルとララシリーズ」から、旬のさつまいもを使ったスィートポテトを作ります。この本にはレシピがイラストでわかりやすくのっているのので、お子さんと一緒に作ってみるのもおすすめです。



9月に使用した主な食材の産地(9月1日～27日分)

○にんにく	〔 青森県	○長ねぎ	山形県	○ごぼう	青森県
	北海道	○もやし	栃木県	○チンゲン菜	千葉県
○しょうが	高知県	○じゃがいも	北海道	○トマト	青森県
○玉ねぎ	北海道	○大根	北海道	○パセリ	茨城県
○にんじん	青森県	○白菜	茨城県	○りんご	長野県
○キャベツ	群馬県	○きゅうり	福島県	○巨峰	山梨県
○小松菜	東京都	○セロリ	長野県	○梨	福島県
○ほうれん草	栃木県	○かぼちゃ	北海道		

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

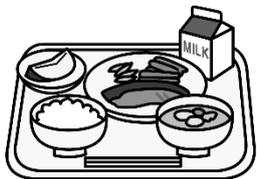


- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう | 10 人や国の不平等をなくそう |
| 2 飢餓をゼロに | 11 住み続けられるまちづくりを |
| 3 すべての人に健康と福祉を | 12 つくる責任 つかう責任 |
| 4 質の高い教育をみんなに | 13 気候変動に具体的な対策を |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう | 14 海の豊かさを守ろう |
| 6 安全な水とトイレを世界中に | 15 陸の豊かさを守ろう |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべ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



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



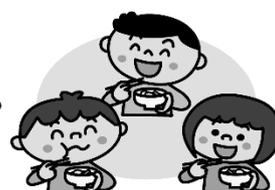
安心して食べられるよう衛生的に調理しています



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！

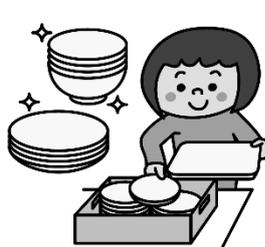
自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する



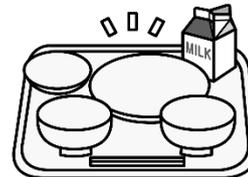
給食から、バランスのよい食事について学ぶ



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



【給食費について】

10月の給食費の引き落としは 10月10日(火) です。

未納とならないよう、口座への入金と残高確認をお願いいたします。