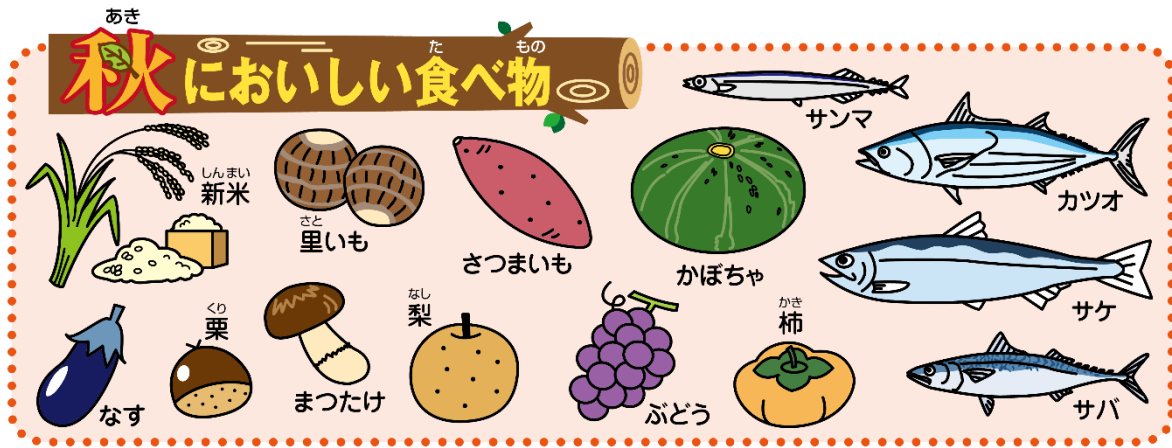


# 10月 食育だより

令和5年9月29日  
 練馬区立橋戸小学校  
 校長 青木 俊哉  
 栄養士 一水 幸子

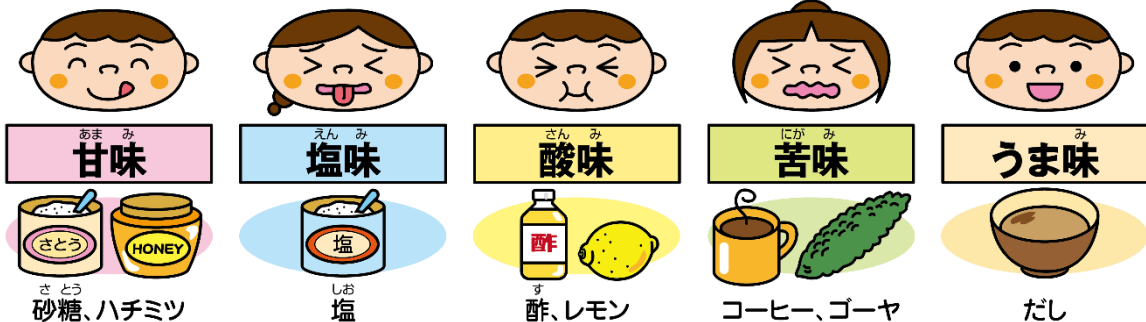
朝夕少しずつ、秋の気配を感じるようになってきました。スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋・食欲の秋がやってきました。自然の恵みに感謝し、秋の味覚を楽しみましょう。この夏は、猛暑や豪雨でたくさんの被害が出た地域もあります。給食の食材も例年に比べて高値や品不足になっています。給食でも献立を工夫しながら実施していきたいと思っています。

5・6年生は楽しみにしていた移動教室（10月16日(月)～18日(水)）に出かける予定です。日常ではできないこともしっかりと体験してきましょう。



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




# 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	



## 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！

<p>栄養バランスを考えた献立を提供しています</p> 	<p>安心して食べられるよう衛生的に調理しています</p> 	<p>地産地消を推進しています</p> 	<p>みんなで同じものを食べることができます</p> 
---	---	--	--

### 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！

<p>自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する</p> 	<p>給食から、バランスのよい食事について学ぶ</p> 	<p>食器を大切に使う</p> 	<p>食べられる人は、なるべく残さず食べる</p> 
---	---	--	---