

食育だより 10月



練馬区立豊玉中学校

気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。芸術の秋・スポーツの秋・読書の秋などと言われるように、何を行うにも適した季節です。ぜひ、いろいろなことに挑戦してみたいかがでしょうか？また秋は収穫の時期でもあります。季節の恵みを味わいましょう。

SDGsについて考えてみよう

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 | 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 | |



食することから、一人一人ができるSDGsの取り組み

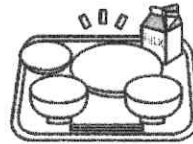
自分たちが食べられる量を考え、調整する(買物の量、作る量)
→食品ロス削減にもつながります



食器や道具を大切に使う



できるだけ残さず食べる



バランスの良い食事について考える



味わって食べてみましょう

5つの基本味と代表的な食べ物



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ます。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には、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、味わって食べてみましょう。

参考書籍：学校給食

今月も給食費の引き落としがあり、教材費と一緒にゆうちょ銀行から引き落としされます。対象のご家庭は、引き落とし前日までの入金にご協力お願いいたします。今月の引き落とし日は、10月16日(月)です。

9月の主な産地

にんにく	青森	かぼちゃ	茨木	キャベツ	群馬	ピーマン	茨城	もやし	栃木
しょうが	高知	にら	千葉	ねぎ	山形	なす	栃木	小松菜	埼玉
じゃがいも	北海道	青梗菜	山形	きゅうり	福島	しめじ	長野	りんご	青森
玉ねぎ	北海道	にんじん	北海道	ごぼう	青森	大根	北海道	梨	茨城