

10月給食だより

令和5年9月29日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭 恵子

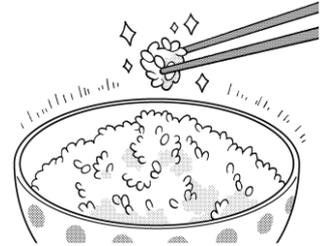


秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

おいしい新米の季節になりました。

新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりしたお米を指します。ほとんどの地方では秋にお米を収穫しますが、沖縄では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがありやわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。お米の主な成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすための大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら食べてみてください。



身近な『SDGs』を意識してみませんか？

◎SDGsの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！

栄養の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。 	地産地消を推奨しています。 	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 一人一人が意識してみよう！

自分が食べられる量を考え食べる前に調節する。 	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。
----------------------------	---------------------------	---------------	-------------------------

今月の献立

- ☆11日(水) 秋の果物、和歌山県紀の川農協より「柿」を取り寄せます。
- ☆12日(木) 秋の味覚、栗ご飯です。
- ☆19日(木) 旬を迎える、北海道の鮭料理、「鮭のちゃんちゃん焼き」です。
- ☆23日(月) 「アルビ」とは、ヒンディー語で里芋です。素揚げした里芋の入ったカレーです。
- ☆27日(金) 十三夜献立、月見汁は白玉粉にかぼちゃペーストを練り込み月に見立てた手作り団子が入っています。

☆給食費の引き落とし☆

10月の引き落としは10月20日(金)となります。残高不足にならないようご確認お願いいたします。

