

令和4年10月3日  
 小金井市立緑小学校  
 栄養士 若山加奈子

～食育だより～

# おしゃもじ通信 第六号



少しずつ秋が深まってきました。「芸術の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのに良い季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気を付けて、秋の味覚を楽しみましょう。



## きゅうしょく で き えすでいーじーず ～給食で出来るSDGs～



前号のおしゃもじ通信で少し触れましたが、給食で取り組めるSDGsについて紹介します。

### お米をたくさん食べよう！

お米を収穫したあとの稲は、牛や馬などの飼料や、用具にも活用されます。また、米ぬかは加工品として使われます。お米は捨てるところのないエコな食材なので食品ロスにもつながりますね♪

### 給食をたくさん食べよう！

給食をたくさん食べてくれると、作ってくれた調理員さんたちや栄養士のやりがいにもつながります！そして残菜も減って、食品ロスが少なくなると地球にも優しいです。



### 和食を食べよう！

みなさんは和食が「ユネスコ世界文化遺産」に登録されていることを知っていますか？  
 自然を大切にする日本の食文化と健康的で栄養バランスのとれた食事であるところが評価されました。そんな世界に誇る和食をぜひ積極的に食べましょう！

### 小金井市の野菜を食べよう！

地域の農家さんたちが大切に育ててくれた野菜をみなさんがおいしく食べてくれると、農家さんたちは働きがいを感じます。また、小金井産の野菜を市内の学校で消費することで、運ぶ距離が短くなりCO<sup>2</sup>の削減につながるの、環境にも優しいです。



⇒ お米をたくさん食べよう！から、新米の季節に ちなんでクイズです！

**クイズ** 新米の季節です。新米と表示できるのはいつまでに袋に詰めたお米でしょう？

- ① 収穫された月の翌月まで
- ② 収穫された年の12月31日まで
- ③ 収穫された次の年の秋ごろまで



・・・答えは裏面・・・

答え…②収穫されたばかりの米を新米といますが、新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日までに精白して袋に詰めたお米です。

SDGsの目指す持続可能な社会の実現には「一人ひとりから始める意識改革」と「今すぐ行動する」ことが重要です。今、私にできることをする取り組みを、小金井市もプロジェクトとして始動表明しています。これを『ハチドリプロジェクト』と呼んでいます。あなたにも今すぐできることを、次のビンゴでチェックしてみてください！

## チャレンジ！ハチドリプロジェクト ～SDGsビンゴ～

せかい ききん ひんこん きこう もんたい  
**世界では飢饉・貧困・気候などさまざまな問題が**  
 もんたい かいけつ  
**おきています。それらの問題を解決するために、**  
 ひとり ひとり かんが  
**一人一人ができることを考えましょう！**



<p>じばやさい た 地場野菜を食べた</p>	<p>て あら 手を洗った</p>	<p>た のこ 食べ残しをしなかった た のこ へ もしくは食べ残しが減った</p>
<p>しゅん た 旬のものを食べた</p>	<p>きゅうしょくた 給食を食べた</p>	<p>さら お皿にごはんつぶを のこ 残さなかった</p>
<p>せかい おも 世界には思うように た ひと 食べられない人が し いることを知った</p>	<p>にがて ちょうせん 苦手なものに挑戦した にがて もしくは苦手なものはない</p>	<p>ぶんべつ ゴミを分別した</p>

チャレンジしてかんがえたことをかいてみましょう

