

おしゃもじ通信 第6号

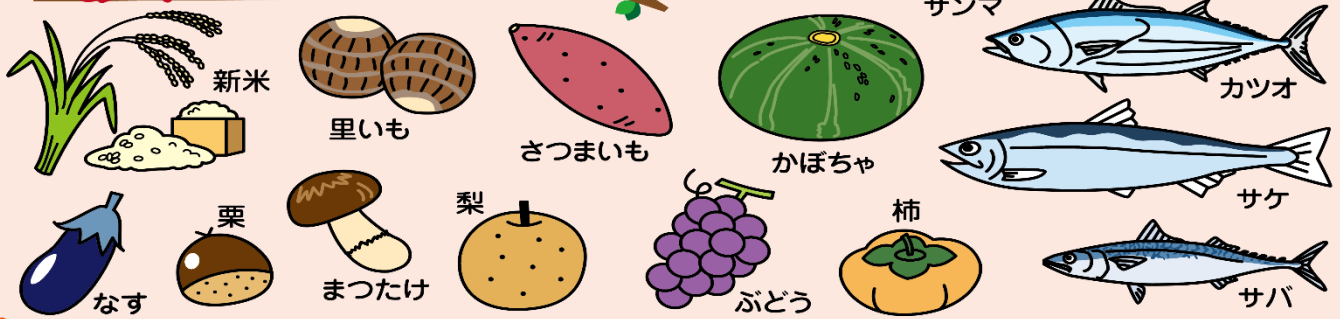
実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、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。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



秋に美味しい食べ物



～ 栄養士のひとりごと～ 「食べない」？「食べられない」？「もったいない」？

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。昨今の食材の価格高騰の影響を受けながらも、できる限りみなさんが楽しめる給食であるように、彩りや旬の食材を取り入れることも考えています。苦手な物があるという人にも伝えたいことは、「食べない」と「食べられない」は違うということです。次のページで話があるSDGsのことをきっかけに「もったいない」を気にかけてくれる人もいますが、学校給食の目的、学んでもらいたいことは、まずみなさん自分自身が食べるべき食事の量やバランス等を目で見えて覚えることです。『食べるチカラは生きるチカラ』です。元気に成長したり活動したり、健康に生き続けるためには食べることは欠かせない大切なことです。と言っても、難しいことはありません。いろいろな食品を組み合わせることで自然と栄養のバランスがととのいます。そのいろいろな食品を使って献立が立てられているのが給食です。この給食を毎日目で見えて感じることで、自然と学習できているのです。自分で自分の食事の仕方を振り返り、よく考えてみてください。



みんながそろえば
えい よう まん てん
栄養満点！



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 陸の豊かさも守ろう |
| 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！

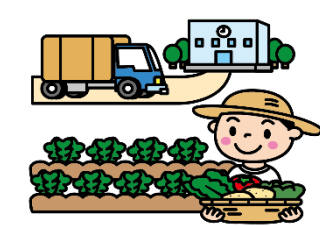
栄養バランスを考えた献立を提供しています



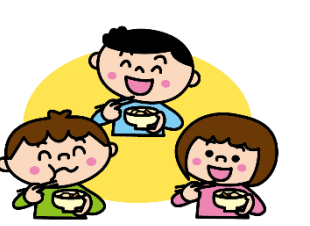
安心して食べられるよう衛生的に調理しています



地産地消を推進しています

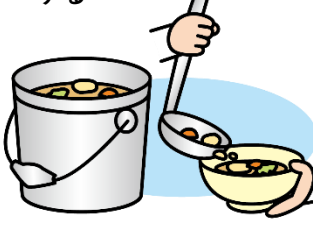


みんなで同じものを食べることができます



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！

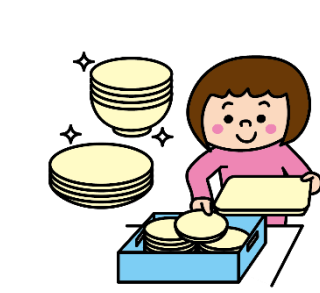
自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する



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

