



こんげつ

きゅうしょくもくひょう

今月の給食目標



なんでも

た

じょうぶ

から

なんでも食べて丈夫な体になろう！

★なんでも食べてみよう

こんだて

た

もの

し

えいよう

かんが

★献立や食べ物のことを知って、栄養について考えよう

「暑さも寒さも彼岸まで」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、秋になると脂の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。

実りの秋・食欲の秋

旬の味覚を楽しもう！

秋

おいしい食べ物



新米



里いも



さつまいも



かぼちゃ



なす



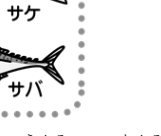
梨



まつたけ



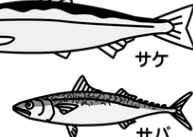
ぶどう



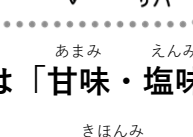
柿



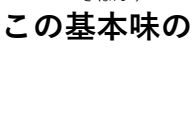
サンマ



カツオ



サケ



サバ

皆さんはどんな味が好きですか？食べた時に感じる味は「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には味だけでなく、料理の見ため、かんだときの音やかみごたえ、口に入れた時の温度など、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。

おうちのひとといっしょにみてくださいね！

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

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 パートナリ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 | |

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