

2023年 10月 給食だより



御所市学校給食センター



だんだん秋が深まってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「実りの秋」... と言われるように、何かに取り組みやすい時期です。一日の気温の変化が大きくなってるので、体を冷やして風邪などひかないように、体調管理にも気をつけましょう。

10月16日は



世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、約8億人(世界人口の約11%)もの人々が栄養不足の状態です。一方で日本は、食品ロス(食べられるのに捨てられてしまう食品)が年間で646万トン発生しています。世界食料デー(World Food Day)は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。この機会に食べ物の大切さや自分たちにできることについて考え、友達同士や家族で話し合ってみましょう。

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 | |

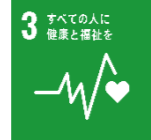
SDGsは「持続可能な開発目標」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を解決し、世界中のすべての人々が安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

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、給食から、バランスのよい食事について学ぶ



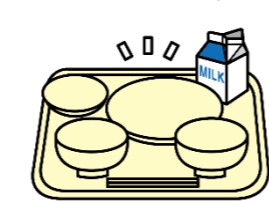
食器を大切に使う



食べられる人は、なるべく残さず食べる



食べられる人は、なるべく残さず食べる



給食センターからこんにちは!

給食センターでは、食品のロス(ゴミになる部分)がなるべく少なくなるように工夫しています。材料を注文するときには、なるべく余りが出ないよう、計算をして注文します。野菜を切る時は捨てる部分が少なくなるよう、調理員さんがいてねいに切ってくれています。

また、毎日おかずの残食の量をはかっています。みなさんがよく食べてくれた献立や少し苦手だった献立を調べて、月に1回給食についての話し合いをしています。各学校の先生からみなさんの食べている様子を聞いて、味付けなどの改善をしています。



あじわいメモ~10月の献立~

目の愛護デー(10日)

10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康にかかわる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほかに、ドライアイや視力低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたいた栄養素のひとつです。魚介類やレバー、緑黄色野菜に多く含まれています。

10日の献立には、目の緊張をほぐすといわれるアントシアニンが入った「ブルーベリーゼリー」を提供予定です。



食育の日(19日)「山形県」

山形県は、東北地方の日本海側にある県です。最上川というとても大きな川が流れていて、江戸時代に俳人の松尾芭蕉が詠んだ俳句が有名です。

さくらんぼは、全国生産量の7割を山形県でつくっています。また、メロンやぶどう、西洋なし(ラフランス)など、昼と夜の寒暖差を利用した多くの特産品があります。

山形県の郷土料理は「芋煮」が有名です。里芋、牛肉、こんにゃく、ねぎなどの具材を煮込んだ鍋料理のことで、最上川の船着き場で船頭たちが舟を待つ間に鍋を囲んでいたのが始まりとされています。19日の給食に登場するので、味わって食べてください。

山形県の郷土料理は「芋煮」が有名です。里芋、牛肉、こんにゃく、ねぎなどの具材を煮込んだ鍋料理のことで、最上川の船着き場で船頭たちが舟を待つ間に鍋を囲んでいたのが始まりとされています。19日の給食に登場するので、味わって食べてください。



いい歯の日(18日)

今月の噛みごたえのある食材はごぼうと枝豆です。歯の健康は体の健康につながります。よく噛んで食べましょう。



十三夜(27日)

お月見といえば十五夜が有名ですが、十三夜も名月といわれています。十三夜は満月よりも少しだけ欠けていて、それが風流でよいといわれています。ちょうど栗が実る時期であることから「栗名月」とも呼ばれます。栗名月にちなんで、給食では栗を使ったコロッケを提供します。27日が晴れたら、みなさんも夜空を見上げて月を見てみてくださいね。



おはなし給食(30日)

10月27日~11月7日は読書週間です。おはなし給食は、①本に親しみ、楽しんで読書すること ②食への関心を高める食育の2つの教育を目的に実施しています。今年のテーマは「さつまいも」です。さつまいもが登場する物語や絵本を紹介予定です。給食では、さつまいもを使った「さつまいもカレー」を提供します。「読書の秋」と言われるように、だんだん涼しくなり集中して読書ができる時期です。学校の図書室や市の図書館を活用して、たくさん本を読みましょう。10月は30日以外にもさつまいもを使った献立の日がありますので、探してみてくださいね。



31日にはハロウィン献立があります。かぼちゃのデザートがきますよ!

