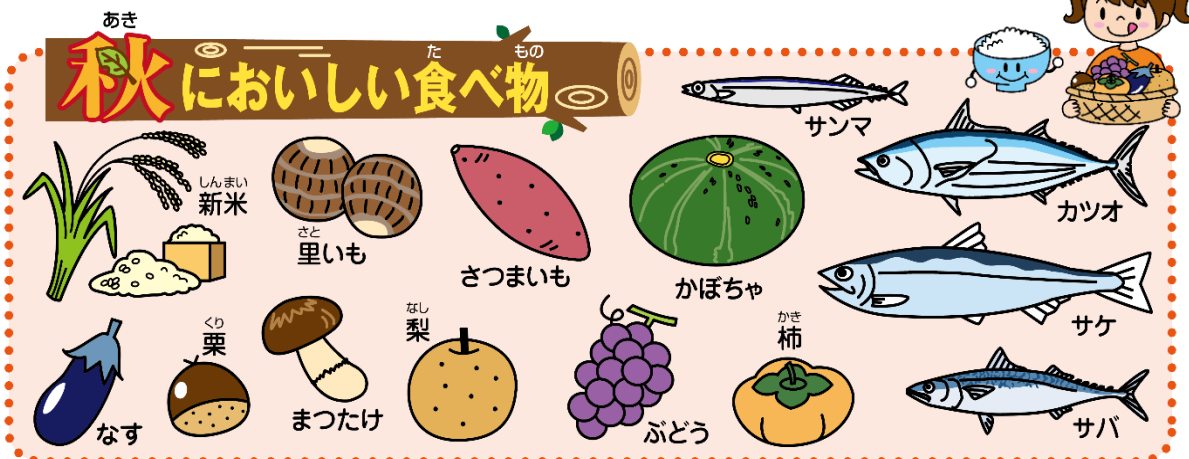


10月 食育だより

令和5年都留市学校給食センター 栄養士：望月 裕那

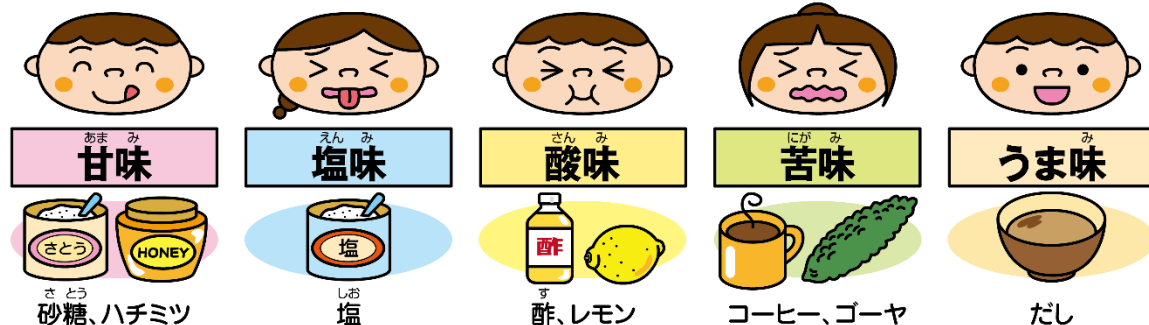
実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

「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しょう。



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「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。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。

5つの基本味と代表的な食べ物



身近な「SDGs」を意識してみませんか？

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。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 | |

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

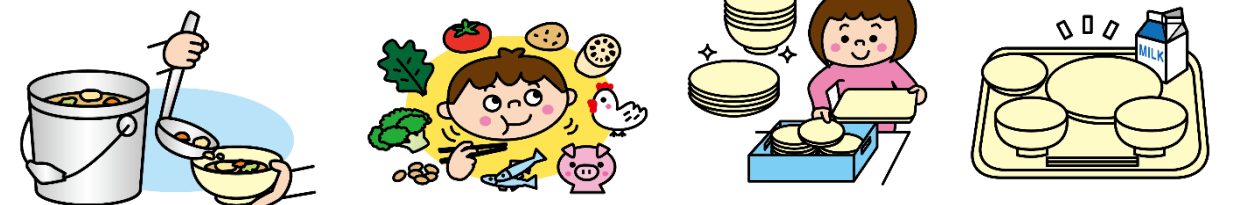
学校給食における SDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

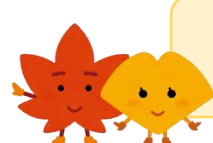
栄養バランスを考えた献立を提供しています
安心して食べられるよう衛生的に調理しています
地産地消を推進しています
みんなで同じものを食べることができます



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、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





10月は食品ロス削減月間です！

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。
日本の大切な文化である「もったいない」の心を大切に、皆さん
それぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

食品ロスって何？

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことを言います。
食べ物を捨てることはとてももったいない事で、環境にも悪影響をあたえて
しまいます。

食品ロス削減の日である10月30日の献立は、
キャベツの芯まで食べられる
「キャベツのEcoサラダ」を考えました。
いつもは硬くて捨ててしまう部分も、しっかり茹でて
サラダに混ぜています。
また、和風ポトフの中には皮つきのかぶと
葉っぱも入っており、食品ロスがとても
少ないメニューになっています。



給食でもできる食品ロス

嫌いなものが入っているから、太りたくないから…と
給食を残していませんか？
日本の食品ロスを少しでも減らすために、給食は自分
の食べられる量を考え、なるべく残さず食べて
みましょう！



こんげつ 今月は…

にほんぜんこくたび 日本全国旅メニュー

とうきょうとへん 東京都編！



東京都は日本の首都で、日本の人口の約11%を占めています。
東京には雷門で有名な浅草寺、東京スカイツリー、
東京ドームなど観光地がたくさんあります。
今回は東京の郷土料理である「おでん」を給食風にして提供します。
お楽しみに！

～10月19日（木）の献立～

- ・ちゃめし
- ・ぎゅうにゅう
- ・ししゃものいそべあげ
- ・ごぼうサラダ
- ・おでん



ちゃめしとは
おでん汁で炊き込んだご飯
のことで、屋台などのおでん
屋さんで提供されました。

「おでん」の由来を知っていますか？

おでんのルーツは、拍子型に切った豆腐に竹串を打って焼いた「田楽」です。
その「田楽」に「お」をつけて丁寧にし、「楽」を省略して最終的に
「おでん」になったと言われています。

ちいき ちが 地域で違うおでんの種類

みそ 味噌おでん（愛知）



しずおか 静岡おでん

