

10月 給食だより

令和5年9月29日
港区立高陵中学校

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。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。

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」と言いますが、まだまだ残暑が続いていますね。日に日に暑さが和らいでくると、秋を感じるができると思います。

秋は、お米や大豆、里芋など、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。



★10月16日(月)の給食

「キャンディーポテト」を提供します。角切りにしたさつまいもを油で揚げて、バターと三温糖の密に絡めました。

★10月30日(月)の給食

「さんまの蒲焼き丼」を提供します。さんまをカリッと揚げて、甘辛いタレをかけてごはんと一緒に食べます。

秋に美味しい食べ物



★10月27日(金)の給食

「栗ごはん」を提供します。27日は「十三夜」で「栗名月」とも呼ばれ、栗料理を食べる風習があります。



★10月4日(水)の給食

「ぶどうの味比べ」で巨峰とシャインマスカットを提供します。



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 | |

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

