

きゅうしょくだより



家庭数配布

No.7

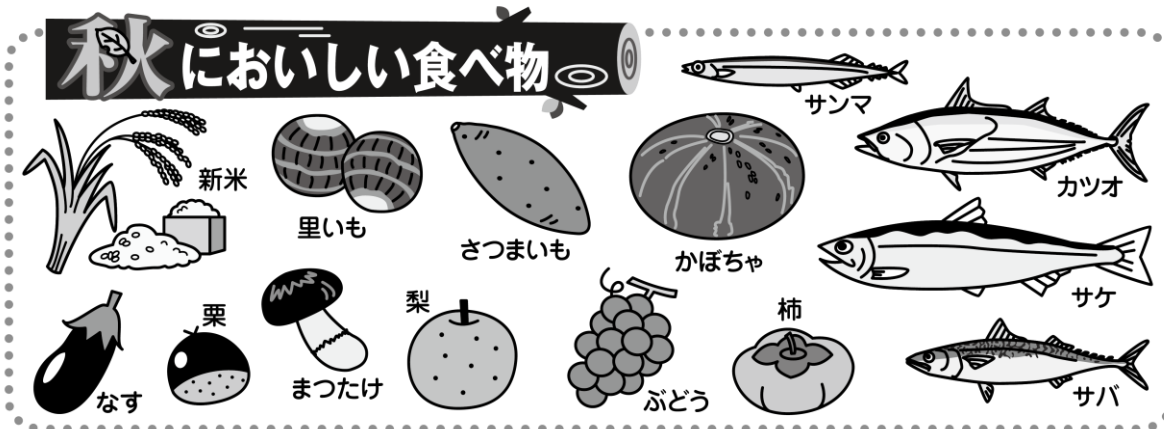
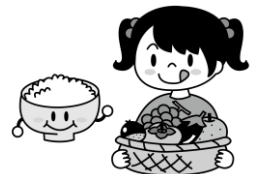
西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R5.9.29

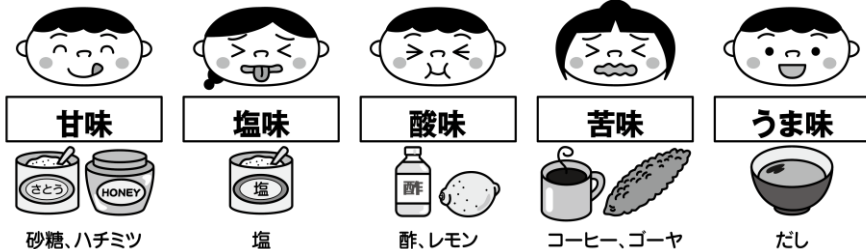
実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

「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。秋の实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。



5つの基本味と代表的な食べ物

よく味わって
食べていますか?



みなさんは、どの味が好きですか? 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、様々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は味だけでなく、見た目、噛んだ時の音や噛みごたえ、口に入れたときの温度など、様々なことが関係しています。食事の時には、意識してよく味わって食べましょう。



9月11日(月)に実施しました。

給食では、魚や豆製品を積極的に使っています。酢豚と言えば豚肉が定番ですが、豚肉の代わりに衣をまぶして揚げた白身魚やこうや豆腐を活用して、酢豚風に味付けしました。最近では、四角形だけでなく、粒状のこうや豆腐もあります。しっかり味付けるとお肉のような食感になります。ぜひご家庭でも取り入れてみてください。

【さかなの酢豚風炒め】	切り方	一人分量 (中学年)	作りやすい量 約4人分	調理方法
たら 角切り		30.00 g	200 g	①たらは一口サイズに切る。 [A]で下味をつける
しょうゆ		1.20 g	大さじ1	
根しょうが	A	0.36 g	2.00 g	片栗粉で衣をつけ、油で揚げる。
清酒(多賀鶴)		0.60 g	小さじ1	
片栗粉		6.00 g	適量	
こうや豆腐		2.00 g	15.00 g	②高野豆腐は戻してから水気を切り、 素揚げをする。
揚げ油		3.00 g	適量	
ひまわり油		0.50 g	適量	③温めておいたフライパンで油を敷き 切っておいた野菜を炒める。
にんじん	厚いちょう	12.00 g	1/2本	
玉葱	うす切り	38.00 g	1個	④野菜に火が通ったら[B]を 加えて混ぜる。
青ピーマン	色紙切り	10.00 g	1個	
たけのこ(水煮)	せん切り	5.00 g	50 g	
干し椎茸	戻しておく	1.20 g	7 g	
三温糖		2.50 g	大さじ2	⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。
しょうゆ	B	4.20 g	大さじ3	
りんご酢			2.00 g	大さじ1
ケチャップ		6.00 g	大さじ2	
片栗粉	水で溶いておく	0.50 g	適量	

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、感染症等、様々な課題を抱えています。これらを解決し、世界中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。

SDGs 17の目標

- 1 貧困をなくそう
- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 6 安全な水とトイレを世界中に
- 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに
- 8 働きがいも経済成長も
- 9 産業と技術革新の基盤を作ろう
- 10 人や国の不平等をなくそう
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任 つかう責任
- 13 気候変動に具体的な対策を
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 陸の豊かさを守ろう
- 16 平和と公正をすべての人に
- 17 パートナーシップで目標を達成しよう



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



毎日の生活には、たくさんのエネルギーが使われています。エネルギーは使えば使うほど、発生する二酸化炭素の量が増え、地球温暖化の原因になります。地球温暖化が進むと、気候が変わり自然災害が起こったり、海水が増えて陸地が少なくなったり、食べ物が育たなくなるなど、地球環境にとってよくないことが起こります。

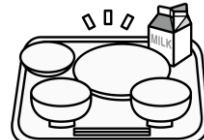
給食時間のできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

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



給食の食材について

～令和5年 9月分～

本市では、給食で使用した食材の産地を毎月の給食だよりで公表しています。

農産物は天候などの影響を受けやすいため、産地公表は事後公表となります。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
精白米	埼玉・茨城・岩手	こまつな	西東京・茨城	にんじん・玉ねぎ	北海道
もち米	島根	大根	北海道	しめじ・えのき	長野
小麦粉・片栗粉	北海道	キャベツ	長野・群馬	れんこん・チンゲン菜	茨城
豚肉	群馬	かぶ	西東京・青森	里芋	千葉
鶏肉	岩手	しょうが	高知	じゃがいも	北海道・新潟（産直）
鶏卵	宮城	にんにく	青森	さつまいも	千葉
ぶり	長崎	もやし	栃木	そうめんかぼちゃ	新潟（産直）
鮭	北海道	赤ピーマン	山梨・西東京・学校	食用菊	岩手
たら	ノルウェー	ピーマン	西東京	きゅうり	千葉・群馬
ししゃも	アイスランド	にら	高知	いんげん	群馬
しらす	高知	ごぼう	青森	白菜・セロリ	長野
えび	インドネシア	こねぎ	福岡	りんご（サンつがる）	青森
いか	ペルー	まいわし	千葉	梨	西東京