



10月 給食だより



西東京市立谷戸第二小学校

校長 鈴木 優介

栄養教諭 根本 紀子

令和5年 9月28日

だんだんと秋が深まってきました。朝夕と昼間の気温差が激しいため体調を崩しがちです。何をするにも食べることは基本となります。「食欲の秋」と呼ばれるだけあって、色々な食べものが旬を迎えます。美味しく食べてしっかり栄養をとり、運動と睡眠を確保し健康に過ごしましょう。

10月
食品ロス削減月間



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今日の給食目標: **好き嫌いせずに食べよう**

よく **味わって**
食べていますか?



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。

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 パートナースhipで目標を達成しよう

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盛り付ける
- 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



めぐみちゃんメニュー

産業振興課では、地産地消（地域で生産されたものがその地域で消費されること）を推進する「めぐみちゃんメニュー事業」の一環で、市内小中学校の児童生徒から、市内産農産物を使用したメニューを募集し、市内の飲食店で商品化して期間限定で販売をする予定です。

給食では、谷戸第二小学校のたくさんの応募メニューの中から、「めぐみオムレツ」と、「にしとうきょうサラダ」を実施します。

これらの料理に使用している野菜は西東京市で採れたものを予定しています。



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5つの基本味に分けられ、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まれています。また、おいしさを感じるのには、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、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。

5つの基本味と代表的な食べ物

甘味	塩味	酸味	苦味	うま味
砂糖、ハチミツ	塩	酢、レモン	コーヒー、ゴーヤ	だし

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

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せることのできない作物が収穫を迎える季節です。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。



ごちそうさまの前に...

「いただきます」を言おう!

「いただきます」を言おう!

「いただきます」を言おう!

ごはんの食べ方

味がつかないから苦手なんだよ...

白ごはんは...

ちよつと待って! おかずは先に食べないの? おかずは先に食べないの?

ダメダメ!! ごはんはどんなにおかずとも合うんだよ! 交互に食べてみて!

あれ? ごはんがいつもよりおいしいかも!

最後のひと粒までおいしく味わえるといいですね。新米の季節です。よく味わっていただきます。

食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
米	新潟県	玉ねぎ	北海道	じゃがいも	西東京市・静岡県	里芋	千葉県
豚肉	群馬県	にんじん	北海道	小松菜	西東京市	ピーマン	茨城県
鶏肉	岩手県	長ねぎ	秋田県	なす	栃木県	赤ピーマン	千葉県
さけ	北海道	大根	北海道	ズッキーニ	長野県	黄ピーマン	千葉県
さば	ノルウェー	キャベツ	長野県	白菜	長野県	大豆もやし	群馬県
かぼちゃ	北海道	ごぼう	青森県	しょうが	高知県	舞茸	静岡県
いんげん	埼玉県	にら	茨城県	にんにく	青森県	えのきだけ	長野県
れんこん	茨城県	もやし	栃木県	きゅうり	秋田県	なし	千葉県

