

## ☆10月の献立目標☆ 秋の味覚を味わって食べよう!



さわやかで過ごしやすい季節になりました。勉強や運動、読書などいろいろなことに取り組む絶好の季節です。



## 天高く馬肥ゆる秋!

「秋の空は、高く澄み渡っていて、気候がよいので食欲が増して、馬もよく肥える」という、秋を表したことわざです。

晴れた日に、空を見上げてみましょう。秋の空は、雲がなくて「天が高い」という意味がよくわかると思います。

また、さわやかで過ごしやすく、食欲も旺盛になる季節です。  
実りの秋! 収穫の秋! いろいろな秋の味覚を楽しみましょう。



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。

食事をするとき、味の感じ方をちょっぴり意識して、味わって食べてみると、何か発見があるかもしれませんね。

### 5つの基本味と代表的な食べ物



甘味



砂糖、ハチミツ



塩味



塩



酸味



酢、レモン



苦味



コーヒー、ゴーヤ



うま味



だし

## ~今月のおすすめ給食レシピ~

手軽に魚を食べよう!

### 白身魚のーフフライ

主菜



(分量)	(4人分)		
白身魚(切身)	240 g	オレガノ(乾燥)	少々
白ワイン	小さじ1	バジル(乾燥)	少々
塩	少々	卵	1/2こ
こしょう	少々	小麦粉	20 g
		パン粉	40 g
		油	適宜

(作り方)

- ① 白身魚を一口大に切り、白ワイン・塩・こしょうで下味をつける。
- ② パン粉・オレガノ・バジルをまぜる。
- ③ ①に小麦粉・溶き卵をまぶし、②をまぶして180℃の油で揚げる。

給食では、ホキという白身魚を使っています。  
サワラ、サゴシ、タイなど、お好みの魚でつくってみてね!

# 身近な「SDGs」を意識してみませんか？

最近、「SDGs」という言葉をよくききますね。  
 SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉です。  
 これは、国連に加盟する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。  
 これらの課題を解決して、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ための目標です。

## 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、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

## 自分にできることは何かな？ まずは、考えること、意識することから始めよう！

### 給食センターよりお知らせ

### 給食の残食量調査を実施します！

10月23日(月)～10月27日(金)、残食量調査を行います。この調査は、子どもたちの様子を知り、今後の給食や給食指導に役立てる目的で毎年実施しています。  
 食べ残された給食は、残念ながらもすべてゴミとして処分されています。みなさんの体のことを考え、給食センターでは心をこめて給食を作っています。食べれば栄養、元気の源ですが、残せばただのゴミです。  
 食べ残しを減らすということも、環境を守ることに繋がります。残さず食べて、心と体の栄養にしてください。