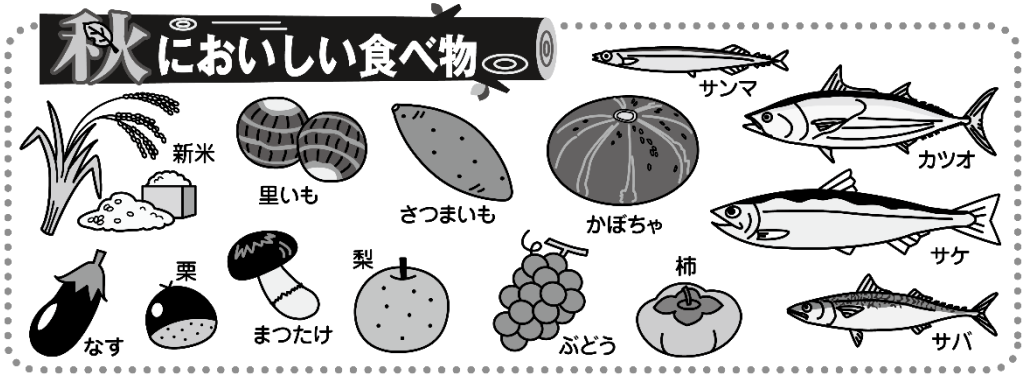
給食だより 10月

令和５年９月２９日
文京区立第九中学校
校長　窪　宏孝
栄養士　三輪　桜子

「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、米や大豆、里いもなどの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。

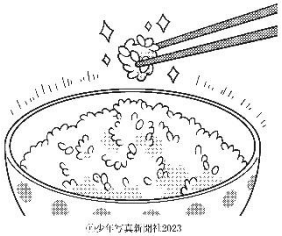
秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。給食にも旬の食べ物がたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。



新米とは？

新米と表示されているものは、生産された年の 12 月 31 日までに容器に入れたり、包装された米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では 6 月に新米が出回ります。

新米の特徴は、水分量が多くつやがあり、柔らかく粘りがあることや、香りがよいことです。給食では 10 月中旬ごろから新米に切り替わる予定です。新米ならではのおいしさを味わってみましょう。



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が、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 陸の豊かさも守ろう
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

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

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。

給食の準備を早くする。食べられる人は、なるべく残さず食べる。