

食育だより



船橋市立大穴北小学校
6号 2023.10.13

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季なので健康管理には気をつけましょう。いよいよ秋本番です。スポーツ・行楽・芸術・読書、そして山や海の幸・里の実りが楽しみですね。よく食べ、よく運動して、心身ともに実りの多い秋にしましょう。

健康な体は栄養バランスのよい食事から

主食・主菜・副菜そろって
いますか？



1日三食きちんと食べていますか？

朝・昼・夕の3回の食事を、決まって時間にとることは生活リズムを整える上でも大切なことです。特に1日にはじめの朝ごはんはきちんと食べるようになります。



*偏った食事や食生活は、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活があなたの健康をつくるのです。

『精進の匂の食材を食べて知る日』

10月：大根



大根には100種類を超える品種がありますが、船橋で主に栽培されているのは「青首大根」です。11月頃から春にかけて多く生産され、今が船橋の大根のおいしい時期です。大根はでんぶんの消化酵素であるアミラーゼや、食物繊維が多いので、胃もたれ防止や腸内環境を整えることに一役かってくれます。

17日に『大根ナムル』23日に『和風おろし豆腐ハンバーグ』をつくります。今年の酷暑の影響で、船橋産の大根が手に入るかは直前まで決まりませんが、入荷できれば船橋産の大根を使用して給食をつくります。

10月は「食品ロス削減月間」

「世界食糧デー一月間」 です！

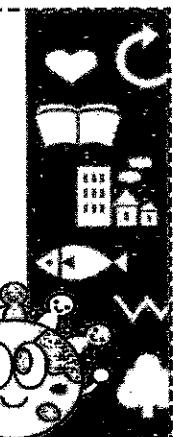
身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にすることになりました。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



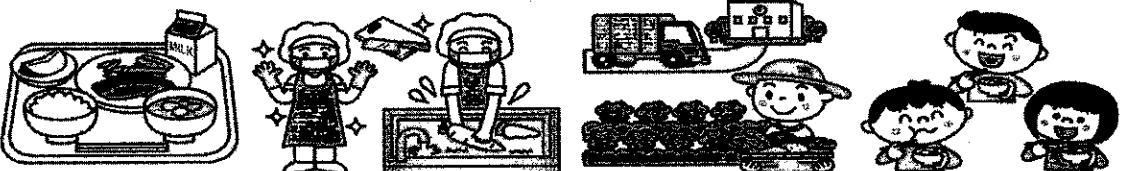
- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう | 10 人や国の不平等をなくそう |
| 2 飢餓をゼロに | 11 住み続けられるまちづくりを |
| 3 すべての人に健康と福祉を | 12 つくる責任 つかう責任 |
| 4 質の高い教育をみんなに | 13 気候変動に具体的な対策を |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう | 14 海の豊かさを守ろう |
| 6 安全な水とトイレを世界中に | 15 土の豊かさも守ろう |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に |
| 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礎を作ろう | |



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、給食から、バランスのよい食事について学ぶ
食べる前に調整する 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

