

10月 給食だより

五所川原市立
学校給食センター

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、里いもなど、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。



秋に美味しい食べ物



よく味わって 食べていますか?

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、料理は、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、料理の見た目や香り、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



身近な「SDGs」を意識してみませんか?

SDGsは「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、「誰一人取り残さない」より良い社会の実現を目指す、世界の共通目標です。2012年にリオデジャネイロで行われた持続可能な開発会議からスタートしました。国際連合に加盟する193の国々が、SDGsの取り組みの対象となっており、2030年までに17の目標を達成することとなっています。世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けることができる社会になるように、まずは一人一人が日常生活で取り組めるところから積極的に行動していきましょう。

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 パートナー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!



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!

