

ひがしっこ食育だより

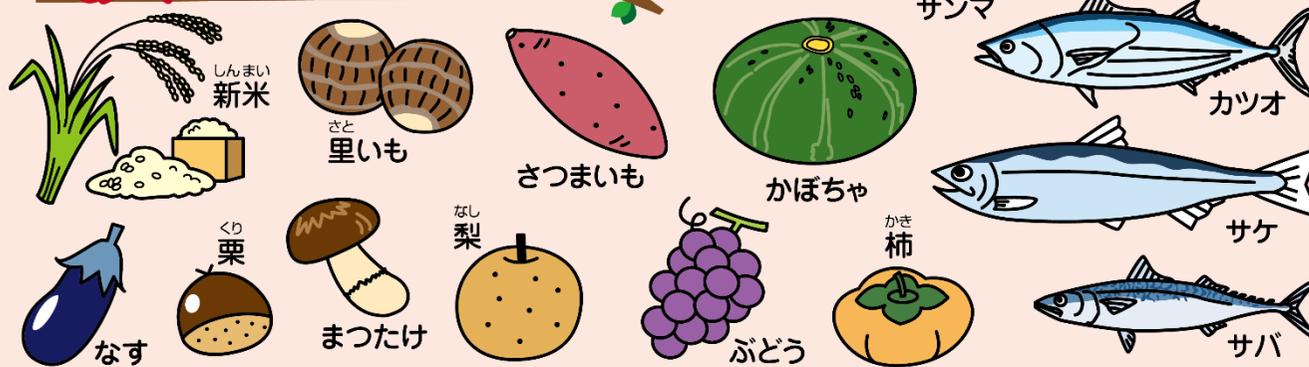
令和6年 10月
川口市立新郷東小学校

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しょう。



秋に美味しい食べ物



食べ物には様々な味が存在しますが、『甘味・塩味・酸味・苦味・うま味』という5つの基本味で形成されています。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ます。

食事の際は、どうしても食べやすい甘味や、塩味に偏ってしまいがちですが、5つの基本味を意識しながら食べることにより、栄養バランスが整い、健康的な体づくりに繋がります。

10月は味覚の秋です。積極的に様々な食べ物にチャレンジしてみましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物

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

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が、安心して暮らし続けられる社会を目指すための17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!

<p>栄養バランスを考えた献立を提供しています</p>	<p>安心して食べられるよう衛生的に調理しています</p>	<p>地産地消を推進しています</p>	<p>みんなで同じものを食べることができます</p>
-----------------------------	-------------------------------	---------------------	----------------------------

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!

<p>自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する</p>	<p>給食から、バランスのよい食事について学ぶ</p>	<p>食器を大切に使う</p>	<p>食べられる人は、なるべく残さず食べる</p>
-------------------------------	-----------------------------	-----------------	---------------------------