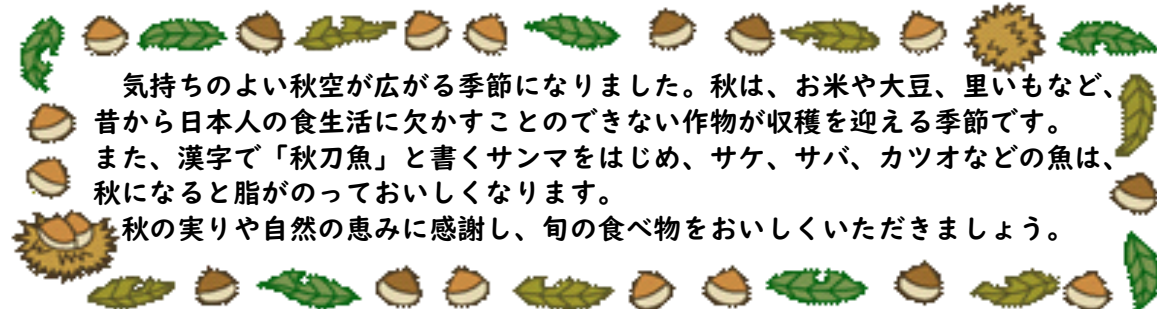




10月給食だより

兵庫教育大学附属学校



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。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。

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

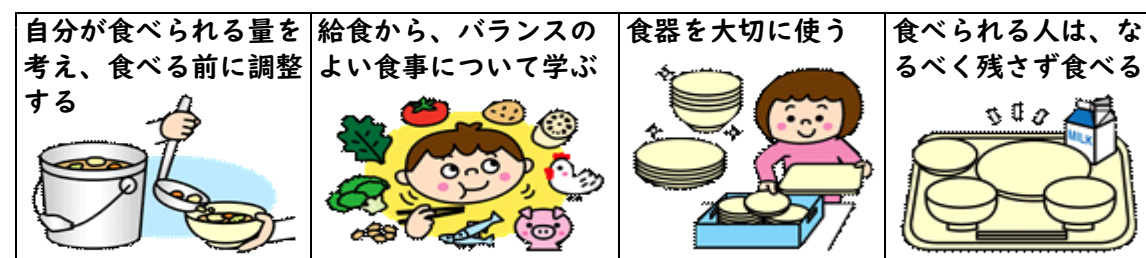
ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな問題を抱えていますが、これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

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！



みなさんは、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、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



右と左の2まいの絵には、ちがうところが6つあります。

ごはんのたべかた



栄養教諭のひとりごと… 今月は「食品ロス削減月間」です。みんなが協力して残食を減らそうと頑張ってくれているのでうれしいです。ご飯とおかずを交互に食べると、さらにおいしく食べられるよ！

まちがいさがしのこたえ ①刈り取った稲を干す「稲かけ」のやり方が違う。左は棒を横に渡して稲をかける「はさがけ」、右は立てた棒にかけるので「棒かけ」や「くいかけ」ともいう。地域や農家でやり方は違う。今は刈ってすぐ機械で乾燥させることもある。②食事のあいさつは「いただきます」③「もみ」はまず「玄米」、そして「胚芽米」や「白米」へと精米される。でも、右のように途中で割れてしまったお米は、おせんべいなどの加工用に使われる。④右は手に「かま」ではなくて「孫の手」を持っている。⑤右は稲ではなく麦。⑥ご飯と汁物の位置が違う。はしの先も魚の頭も、ご飯を置く場所も食べる人から見て左側。