10月 給食だより

令和５年９月２７日
調布市立染地小学校
校　長　大柳ひろみ
栄養士

実りの秋・食欲の秋　旬の味覚を楽しもう！

８月から９月の上旬に比べ，少しずつ暑さがやわらぎ，過ごしやすい気候になってきました。秋は，お米や大豆，里芋など，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。

今月も，旬の食べ物をたくさん取り入れた献立を予定しています。献立表の中に，いくつ見つけられるでしょうか。秋の実りや，自然の恵みに感謝して，旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

10月のこんだてより

１６日(月)　開校記念日こんだて

１０月１６日は，染地小学校の開校記念日です。そこで，お赤飯や人気メニューのから揚げなど，お祝いにぴったりの献立を取り入れました！特に，から揚げは，いつもと一味違います。レモン風味のタレをまぶして，甘辛の味付けにします。

２７日(金)　栗と豆のおこわ（十三夜こんだて）

１０月２７日は，十五夜の日から数えて約１か月後にあたる「十三夜」という日です。十五夜には旬の里芋をお供えしますが，十三夜の頃には栗や豆が収穫できるようになっているので，それらをお供えするそうです。給食でも，栗と豆を使っておこわを作りますよ。

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で，「SDGs（エスディージーズ）」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の目標のことを指します。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。SDGsで掲げられた目標はこれらを解決し，世界中のすべての人々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！

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

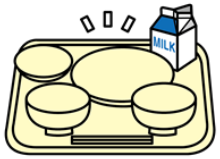
給食時間にできるSDGsの取り組み　一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考えて，食べる前に調整する

給食からバランスの良い食事を学ぶ

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



≪給食費の振替について≫

１０月の給食振替日は５日(木)です。未納となりませんよう，残高の御確認をお願いします。各学年の振替額は，以下のとおりです。

	１年生	２年生	３年生	４年生	５年生	６年生
振替額	4,450 円		4,650 円		4,850 円	