



令和5年 9月29日

七尾市立石崎小学校

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。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！

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、食べる前に調整する



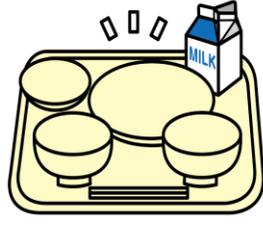
給食から、バランスのよい食事について学ぶ



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



実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

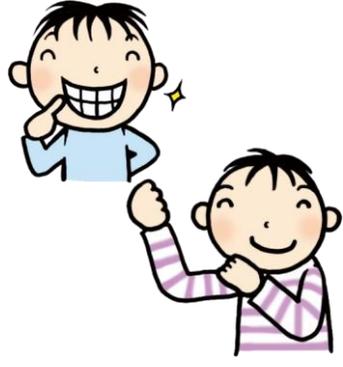
「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



魚の栄養でパワーアップしよう！

カルシウム
骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質
私たちの体の血や肉をつくれます。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)
背の青い魚に多く含まれています。体によい働きをするあぶらです。

ビタミン
魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減る、いわゆる『魚離れ』が進んでいます。給食でも『骨があるから』『においが無理』『見た目がイヤ』といって、魚という苦手な顔をする子を見かけます。魚の本当のおいしさや、健康によいすぐれた食品であることが理解されていないのではないかと感じています。秋は、さばや戻りがつお、さけなど、食べやすく、脂ものった旬の魚がたくさん出回ります。『魚』とひとくりにせず、それぞれの名前も知って、ぜひご家庭でも、魚料理を食事に取り入れて、そのおいしさを味わい、もっと好きになってもらえたらとてもうれしいです。

One Day of School Lunch Supply Center

すべりやすいかまうりの厚い皮も、緑色が残らないように包丁できれいに削っていきます。おかげで、フルーツのようなかまうりのシロップ煮ができました。



手作りの肉だんごを丸めているのは、機械ではなく調理員さんの手です。子どもの口の大きさに合わせて丸めています。あれっ、だんだん大きくなっているような…？

今月の給食 じわもん

米 牛乳 豚肉 たまご ふくらぎ さば
いわし かます 米粉 大豆 ねぎ
小松菜 チンゲンサイ 大根 かぼちゃ
ピーマン れんこん さつまいも りんご