

# 10月 給食だより



令和5年10月  
かほく市第2学校給食センター  
所長：竹本 武  
栄養士：坂井雅代 刈本杏子

「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。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。

## 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



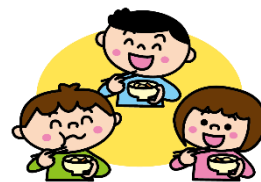
安心して食べられるよう衛生的に調理しています



地産地消を推進しています

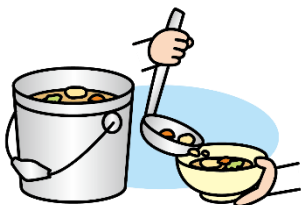


みんなで同じものを食べることができます



#### 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



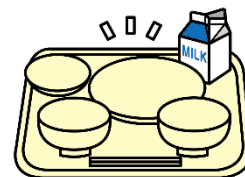
給食から、バランスのよい食事について学ぶ



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



～かほく市 健康福祉課より～

指1本、10秒で簡単チェック！

かほく市生涯学習フェスティバルで、野菜摂取量測定をします！

野菜は食べた方が良くは分かっていますが、野菜が足りているか、どれくらい食べれば良いのかを知ることは難しいものです。

そこでかほく市では、野菜摂取状況を“見える化”できる「ベジメータ®」をリースしました。この機械で、お子さまも大人も、指1本で野菜摂取量を簡単に測定できます。なお当日は、実物大のフードモデルバランスのとれた食事を選ぶ力をつける体験コーナーも予定しています。ぜひ、お越しください。

日 時：10月29日（日）9：30～12：30  
会 場：河北台体育館

