おうちのひとといっしょによみましょう

きゅうしょくだより

令和５年１０月１７日
東久留米市立第十小学校
校　長　樋口　由紀子
栄養士　鈴木　智子

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気を付けましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

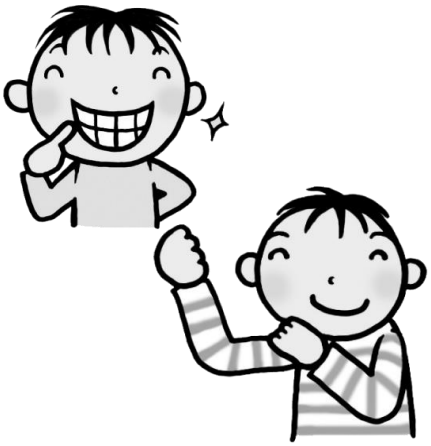
魚に親しもう！

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って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。給食でも「皮が付いているから」「骨があるから」「見た目がいや」といった理由で魚というと、とかく嫌がる子供を見かけます。魚の本当のおいしさや、健康によい優れた食品であることがしっかり理解されていないところがあるように思います。秋は鯖や戻りがつお、鮭など食べやすく、あぶらものったおいしい旬の魚がたくさん出回ります。「魚」とひとくくりにせず、それぞれの名前も知って、ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたらうれしいです。

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ります。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。

作ってみよう　給食のこんだて　～１０月のこんだてより～

【魚のマヨネーズ焼き】

材料（4人分）

・魚	4切
・塩	少々
・こしょう	少々
・白ワイン（酒）	適宜
・にんじん	15g
・玉ねぎ	30g
・エノキタケ	15g
・マヨネーズ	大さじ2

給食ではカップに入れ、オーブンで焼いて作ります。トースターやフライパンなど魚グリル以外でも作ることができます。野菜もお好みで色々試してみてください。

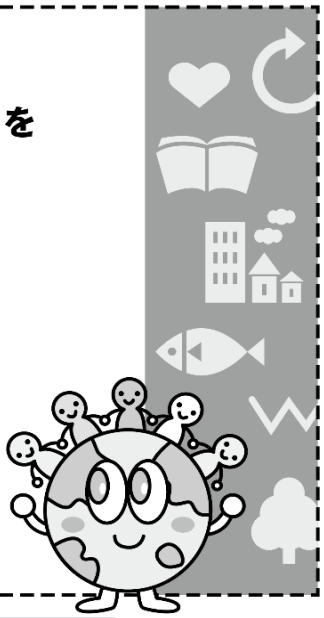
作り方
①魚は塩、こしょう、白ワインで下味を付ける。
②にんじんは皮をむいてから千切りにし、玉ねぎも皮をむいてから、半分に切ってスライスする。エノキダケは石づきを取り、1/2に切る。
③②にマヨネーズをあえておく。
④アルミホイルの上に魚1枚と③の野菜の1/4をのせ、包む（その他3枚も同様に包む）。
⑤④を魚グリルに入れ、中火～弱火で20分くらい蒸し焼きにする。

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。

SDGs 17 の目標

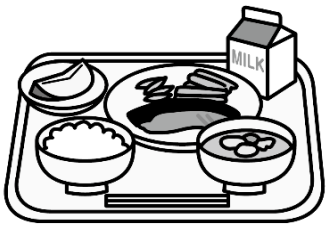
1 貧困をなくそう
2 飢餓をゼロに
3 すべての人に健康と福祉を
4 質の高い教育をみんなに
5 ジェンダー平等を実現しよう
6 安全な水とトイレを世界中に
7 エネルギーをみんなに　そしてクリーンに
8 働きがいも経済成長も
9 産業と技術革新の基盤を作ろう
10 人や国の不平等をなくそう
11 住み続けられるまちづくりを
12 つくる責任　つかう責任
13 気候変動に具体的な対策を
14 海の豊かさを守ろう
15 陸の豊かさも守ろう
16 平和と公正をすべての人に
17 パートナーシップで目標を達成しよう



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！

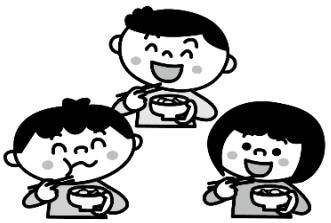
栄養バランスを考えた献立を提供しています。



安心して食べられるよう衛生的に調理しています。

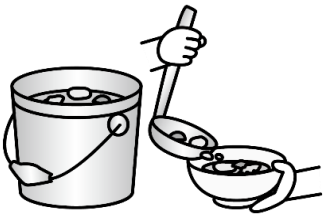
地産地消を推進しています。

みんなで同じものを食べることができます。

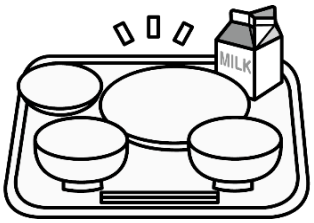


給食時間にできる SDGs の取り組み　一人ひとりが意識してみよう！

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。