

10月給食だより

令和6年度 10月
岩出市学校給食共同調理場

実りの秋になりました。さつまいも、れんこん、きのこ類など旬の食材を給食でもたくさん使います。また、さけ、さば、かつおなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。「お肉と比べて魚は苦手…」という子どもたちの声も聞かれますが、少しでも魚を好きになるきっかけとなればと思います、10月の給食にはいろいろな魚料理を取り入れました。その一部をご紹介します。



さけのきのこ南蛮漬

・・・①スライスした玉ねぎ、えのきたけ、しめじを炒めて、しょうゆ、さとう、酢を入れて煮たてておきます。

②さけに片栗粉をまぶして油で揚げ、①に漬け込みます。



たらの香草フライ・・・フライを作る時、パン粉にバジルチップを加えて作ります。

白身魚フライ（ハニーマスタードソース）

・・・はちみつ、マスタード、マヨネーズ、しょうゆを混ぜて作ったソースが、白身魚フライによく合います！マスタードは、粒なしのマスタードでもおいしいですよ。



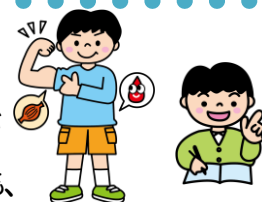
さばの胡麻だれかけ

・・・胡麻（少しすりつぶしておく）、さとう、しょうゆ、みりん、酒、水を合わせて煮たて、水で溶いた片栗粉でとろみをつけた胡麻だれを作り、焼いたさばにかけます。



魚は、肉とは違う種類のたんぱく質、脂質を含んでいます。

魚の脂は血液をサラサラにするはたらき、脳を活性化させるはたらきがあるため、ご家庭でもぜひ食べていただきたいですね。魚が苦手な子にも、「この味つけなら食べやすい！」と思ってもらえる献立が、一つでもあることを願っています。



右のページでは、「SDGs」について紹介しています。スプーン1杯分のご飯（約5g）

でも、岩出市の給食を食べる人全員が残すと全部で約22.5kgにもなります。これは、

10kgの米1袋をそのまま捨てているのと同様になります。毎日少しずつでも、

「あと一口食べられるかな」という気持ちをもって、SDGsに取り組みましょう！！

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（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。

SDGs 17の目標

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



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
------------------------	----------------------	----------	--------------------

