10月 給食だより

令和5年10月号
那珂川町学校給食センター

暑かった夏がようやく過ぎ去り、爽やかな風が吹いています。収穫の秋と言われるように、お米を始めとしたさまざまな農作物が収穫される季節でもあります。食べ物が育つまでには、たくさんの手間と時間がかかり、さらに多くのエネルギーが使われています。食事の時には、生産者や自然の恵みに感謝する気持ちを忘れないようにしましょう。

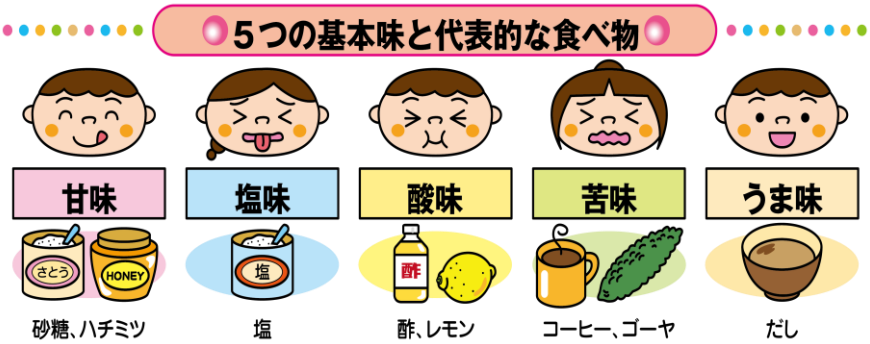
実りの秋・食欲の秋

旬の味覚を楽しもう！

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さらにおいしくなります。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。

よく味わって食べていますか？

皆さんは、どんな味が好きですか？食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。



また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

10月16日は「世界食料デー」です。国連が定めた世界の食料問題を考える日です。世界の一人ひとりが協力し合い、世界に広がる飢餓や、栄養不良、極度の貧困を 解決することを目的としています。

日本では10月は「世界食料デー」月間としています。まず一人ひとりが食べ物を無駄にせず、食品ロスをできるだけ減らすなど、自分にできることがないかを考えてみましょう。

SDGｓ

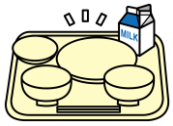
世界のすべての人が取り残されずに、安全安心な人間らしい暮らしができること、地球に住み続けられるよう環境問題も解決・改善することを目指す。

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