

# 10月食育だより

令和5年10月2日(月)  
牛島小学校

秋らしくなりました。お米に野菜、果物、魚など日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。

いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じましょう。



## 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す。



### 秋に美味しい食べ物



10月6日(金) 牛島小学校に牛がくる!!

「わくわくモーモースクール」実施

全農埼玉県本部、埼玉県酪農教育ファーム推進委員会主催、埼玉県、森乳業、JA 南彩共催、関東生乳販連、埼玉県教育委員会保健体育課、埼玉県畜産安全課の後援による「わくわくモーモースクール」を実施することになりました。

乳しぼり体験や子牛とのふれあいを通じて、命の尊さを学ぶ。また、牛乳や酪農に対する理解を深め、食を支えてくれる人々の心を学ぶ。ことをねらいとしています。当日、児童は一日様々な体験をいたします。保護者の皆様、地域の皆様もぜひご来校いただきたいと思ひます。

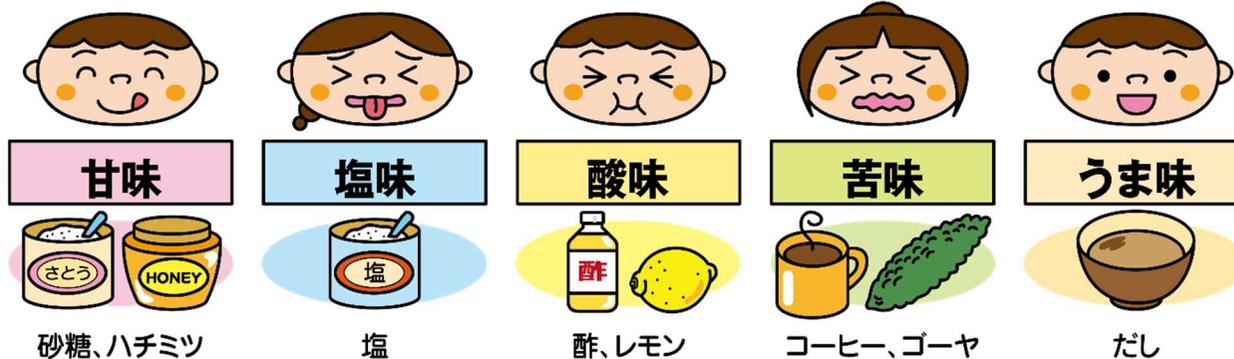


## よく味わって食べていますか?

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。

### 5つの基本味と代表的な食べ物



# 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 パートナリ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出来ます



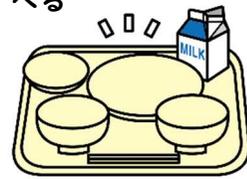
### 給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

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



# つれるかな？ 秋に美味しいお魚クイズ

海の中に、秋に美味しい5種類の魚が泳いでいます。

つり人は、それぞれどの魚をつりたいのかな？

ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つってみよう。

**Q1**

魚鱗に青(青)で「鯖」と書く魚だよ。腐りやすいけれど、秋から冬にかけて脂がのってうま味があり、みそ煮や焼き魚にするととてもおいしい。

**Q2**

南の海から日本にやってくる、速いスピードで長距離を泳ぐ魚だよ。春と秋に旬があって、干して加工すれば、だしにもなる。

**Q3**

漢字で「秋刀魚」と書く、秋の味覚として有名な魚だよ。口先が黄色いものが新鮮で、1匹丸ごと塩焼きにしてよく食べられている。

**秋刀魚**

**Q4**

川で生まれて海で育つ魚で、秋に川に戻って卵を産むよ。世界中で食べられている人気の魚で、日本では卵も食べられている。

**Q5**

海底の砂に潜って、目だけを出して隠れている魚だよ。白身魚で、刺し身や煮つけ、フライなど、どんな料理でもおいしく食べられる。

サンマ

サバ

カツオ

カレイ

サケ

こたえ Q1-サバ Q2-カツオ Q3-サンマ Q4-サケ Q5-カレイ