

# 10月 給食だより

令和6年度  
流山市立小山小学校

## 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。秋の美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。



## スポーツで力を発揮するための食事とは?

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要な力は何でしょう? 日々の練習はもちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとして、体調を整えることが重要です。日頃から、栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。10日はスポーツフェスティバルです。元気に参加しましょう!

### 健康な体をつくるためのポイント

#### 栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

**主食** (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

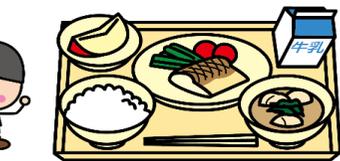
……ごはん・パン・めん類など

**主菜** (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



## 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、バランスの良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

