

# 10月 給食だより

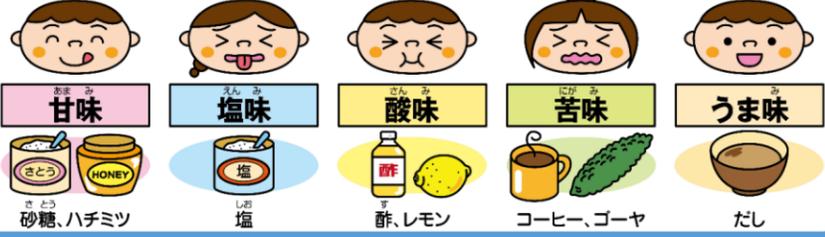
## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「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、秋になると脂の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。



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つの基本味に分かれ、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には、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
------------------------	----------------------	----------	--------------------

## 季節のおたより Happy Halloween!

10月31日はハロウィンです。ハロウィンは 古代ヨーロッパに暮らしていた原住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結び付いて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うため、「ジャック・オランタン (お化けかぼちゃ)」を作り、お化けや魔女などの仮装をするようになりました。

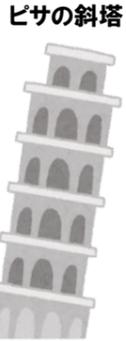


## 世界の料理の日 イタリア 10月24日 (火)



### 「フォカッチャ」

フォカッチャは、イタリアのジェノヴァが発祥とされていて、元々は挽いた穀物に水を足してそれを焼いたものが始まりといわれ、古代ローマ時代から作られているそうです。イタリアの地域によっては、普段料理をしないお父さんが特別な日にフォカッチャを作って家族に振る舞うそうで、そのまま食べたり、具材と一緒にサンドイッチにして食べるそうです。給食では、マーメイドジャムやミートソースをつけて食べてみてください。



## 郷土料理の日 岩手県 10月13日 (金)



### 「だまこじる」

だまこ汁は、ごはんと同量の片栗粉と牛乳を入れてよくこね、一口大に丸めたものを、野菜やしいたけ、鶏肉を入れた醤油味のおつゆに入れて作ります。だんごの片栗粉がとけて、汁にとろみがつくので、冬の汁ものとして喜ばれます。きりたんぼ鍋に似ていますが、団子の形にするとこぼれ、表面は焼かない点などの違いがあります。給食では、鶏肉や根菜と一緒に煮込んで旨味たっぷりで作ります。

