

# 給食だより

令和6年10月22日(火)  
江戸川区立第二葛西小学校  
校長 平川 惣一  
栄養士 高木 直美  
江良 恵美子

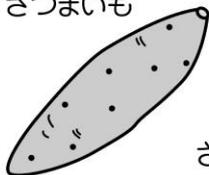


## 旬の味 秋野菜を 食べよう

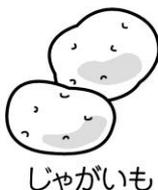
秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。夏から冬へと気候が変化するため、9月には夏野菜が楽しめ、11月には冬野菜が出回り始めます。きのこ類の多くは人工的に栽培されているので1年中店頭に並んでいますが、天然のきのこがとれるのは、梅雨の時期と気温が低下する秋です。高級食材の「マツタケ」は栽培することができず天然ものしかないため、秋の味覚の代表です。

### 秋に美味しい野菜

さつまいも

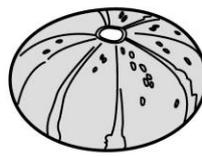


さといも



じゃがいも

にんじん

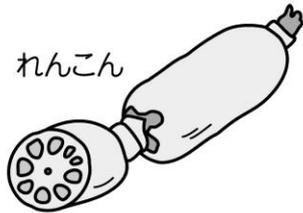


かぼちゃ

ごぼう



れんこん

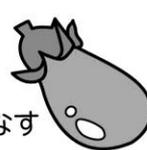


きのこ類

みょうが



なす



チンゲン菜



## よくかんで、味わって食べましょう!



お米をはじめ、さまざまな作物が実る秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬の美味しい食べ物がたくさん出回るため、つつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは? そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

### 五感を使って味わおう

目=視覚

色・形・大きさ

耳=聴覚

かんだときの音

鼻=嗅覚

におい・風味

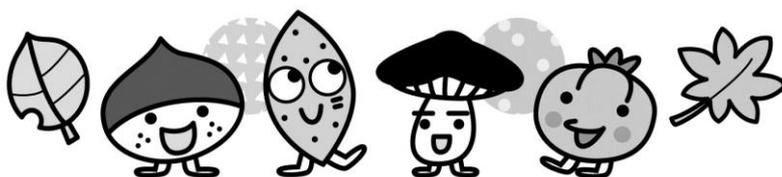
舌=味覚

甘味・酸味・  
苦味・塩味・  
うま味

(5つの基本味)

歯や舌=触覚

温度・歯ごたえ・  
舌触り・辛み・  
えぐみ・しづみ



# 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が、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。

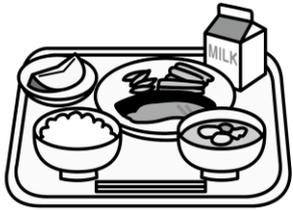
## 『SDGsえどがわ\*<sup>がっこうきゅうしょく</sup>学校給食\*<sup>こうどう</sup>10の行動』

- 01 食材を無駄なく使って食べよう
- 02 栄養バランスを考えて食べよう
- 03 友達と協力して給食の準備、片付けをしよう
- 04 水を大切にして手を洗おう
- 05 食の安全に興味をもとう
- 06 食文化の違いや食物アレルギーを知ろう
- 07 給食行事をとおして絆を深めよう
- 08 牛乳パックをリサイクルしよう
- 09 プラスチックごみを減らそう
- 10 江戸川区産の小松菜を食べよう



## 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



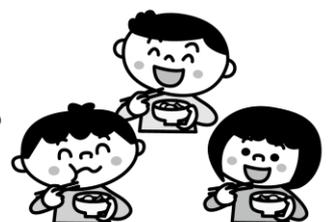
安心して食べられるよう衛生的に調理しています



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



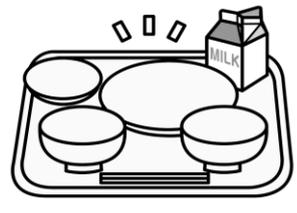
給食から、バランスのよい食事について学ぶ



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





# 大切にしたい もったいないの心



「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）



の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。

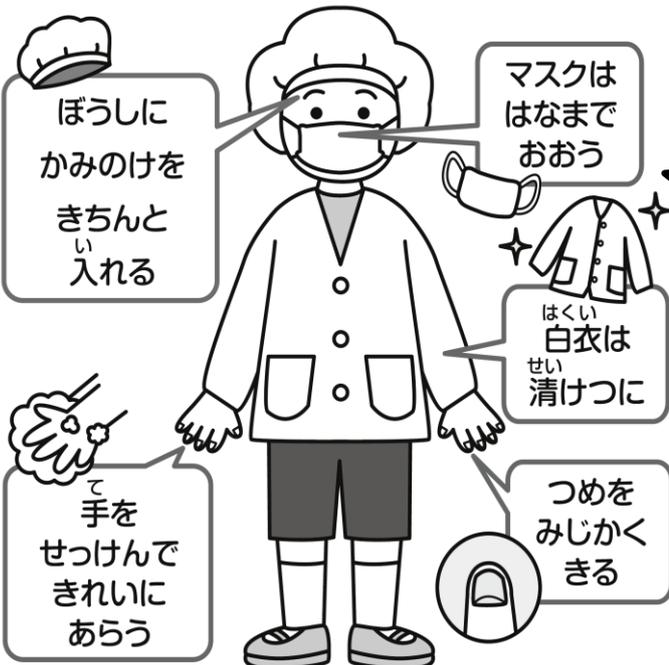
10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

※2：国連 WFP による食料支援量

## 給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどことを学びます。

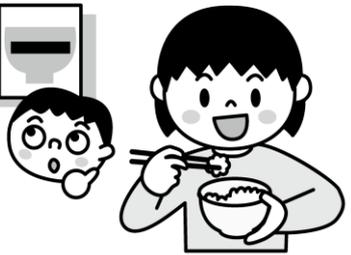


給食当番は、マスクを持参することになっています。学校で借りた場合、家から代わりのマスクを持ってきてください。

# 意識していますか?

# 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



## 正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

## やりがちなマナー違反

足を組む

ひじをつく

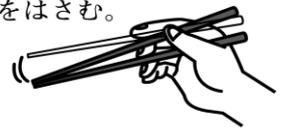
食器を持たずに顔を近づけて食べる

## はしの持ち方

### 左利き

### 右利き

● はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。



## やりがちなマナー違反

さしばし      よせばし      わたしばし      まよいばし      なみだばし

## おわんの持ち方

● 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

## やりがちなマナー違反



## ！ 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。

かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。

食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。





