



10月給食たより

令和6年9月30日
江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎美佐子

スポーツには **食事** がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。体育大会など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりとりましょう



今月の給食から...

11日(金) 世界の料理・スペイン♪

パエリアは、バレンシア地方のお料理で、炊き込みごはんのことです。トルティージャは、じゃがいもや玉ねぎが入ったオムレツです。ソパ・デ・アホのソパはスープ、アホはにんにくのことで、にんにく入りのスープです。

16日(水) 郷土料理・高知県♪

ぐる煮のぐるとは土佐の方言で、「仲間、みんな」という意味です。様々な具材と一緒に煮こむことから、この名前がつきました。

21日(月) SDGs・みんなの給食♪&食育の日

江戸川区では、誰もが安心して自分らしく暮らせる共生社会の実現のため、SDGsの取り組みを推進しています。「みんなの給食」は、学校給食を教材とした食育から、児童、保護者にSDGsへの関心を高めることを目的としています。「みんなの給食」でSDGsの目標を知り、自分にできることを考える機会になればと思います。

この日は、だしをとったあとのかつおぶしと昆布で作るエコふりかけや、江戸川産のこまつなを使ったあえもの、また食物アレルギーなどの子どもも食べられる献立になっているため、みんなが安心して食べられます。

24日(木) 青空給食♪

1年生から6年生までの縦割り班(なかよし班)で、校庭でお弁当給食を食べます。お弁当などを入れる袋(B5サイズ位のお弁当箱です。袋に記名してください。)とはし(割りばしは不可)、シートを持参してください。

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。江戸川区でも、SDGsの行動を習慣化するために、いろいろなイベントを開催しています。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、様々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