

10月給食たより

江戸川区立
南葛西第二中学校

● 今月の給食目標

食生活を考えよう

毎日を健康に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。

特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんを食べよう！



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



● みんなの給食～SDGsを考える～

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

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目標です。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が、これらを解決し、世界中の人々が安心して暮らし続けられる社会を目指すもので、江戸川区でも取り組みを推進しています。

『SDGsえどがわ＊学校給食＊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

● みんなの給食～給食からSDGsを考える～

江戸川区は令和3年に国から「SDGs未来都市」に選定され、学校給食では「みんなの給食～給食からSDGsを考える～」をテーマに毎年実施しています。今年度も児童生徒、保護者にSDGsへの理解を深めることを目的とし、学校給食も教材として取り組みます。

10月15日(水)実施予定

玄米ごはん、牛乳

だしがら昆布の佃煮、ホッケ焼き、

小松菜の磯和え、

さつま芋の味噌汁

栄養バランス

食材を無駄なく

日本の食文化

地場産物

季節の食材

