



令和5年9月29日
 小金井市立南小学校
 校長 檀原 延和
 栄養士 遠藤 尚子

「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、里芋など、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。秋の爽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。



今月のメニューより

2日(月)『韓国料理』

給食でも何度も紹介している韓国料理ですが、今回は『タッカルビ』を作ります。

タッカルビというのは、鶏肉のぶつ切りと野菜を甘辛いタレで炒めた料理です。

韓国語で『タッ』は鶏肉で『カルビ』はあばら骨のことで、『骨のまわりの肉を食べる料理』という意味があります。本場の韓国料理は辛味が強いのですが、給食用にアレンジして、食べやすく仕上げます。白いごはんにもピッタリのおかずです。楽しみにしててくださいね！

6日(金)ラグビーワールドカップ応援献立 対戦国アルゼンチン料理

ラグビーワールドカップ応援献立最後は、対戦国アルゼンチンの料理を作ります♪

『エンパナーダ』はアルゼンチンの代表的な料理で、ゆで卵が入った揚げ餃子のような料理です。今回は、ケチャップとカレー粉で味付けしたひき肉を餃子の皮で包みます。カリッとした食感がおいしいですよ！

『ロクロ』は、アルゼンチンの先住民の料理です。つぶした白トウモロコシやお豆やかぼちゃなどを長い時間煮込んで作るシチューのような料理です。野菜の甘味がきいた優しい味のスープです。しっかり食べて、ラグビー日本代表を応援しましょう！

12日(木)『八丈島メニュー』

東京都にある島、八丈島でとれる明日葉、トビウオを使った献立です。

少レクセのある味わいの“明日葉”は、かつお節やじゃこと合わせて和風チャーハンに、あっさりとしたトビウオは鶏ひき肉と合わせてつみれ汁にして提供します。東京都の島の味、味わって食べましょうね♪

19日(木)『食育の日 SDGs献立』

毎月SDGs献立を紹介している食育の日ですが、今回は、賞味期限がせまっている冷凍のほうとうを給食の献立に取り入れて、フードロス削減に協力することにしました。行き場のなくなってしまった食材を給食で使用し、おいしくいただくことは生産者さんたちを助けると同時に、環境を守ることにつながりますね。今後もSDGsつながる取り組みを積極的に取り入れていきたいと思います。

20日(金)『セレクトパン(チョコパン or チーズパン)』

夏休みの料理教室でも作った手作りパン♪今回は、チョコチップを混ぜたチョコパンと、チーズを混ぜたチーズパン、この2つのセレクトです！ふわふわの手作りパンの美味しさは格別ですね♪楽しみにしててくださいね！

25日(水)『50周年お祝い集会献立』

南小の50周年お祝い集会に合わせて、開校50周年記念マスコットみどりのくじらをイメージした、南小オリジナルクッキーを作ります♪ 野菜のパウダーを使って緑色に焼き上げます♪お楽しみに！

31日(火)『ハロウィンメニュー』

ちょっと驚いてしまう名前の『ドラキュラのハート』！これはルーマニアの料理で、パプリカに挽き肉を詰めて焼いたもの♪今回は、赤と黄色の2色のパプリカを使って作ります。

デザートは、今回初挑戦のカラフルゼリー♪3種類のボールゼリーをカップに詰めて見た目もかわいく仕上げます。年に1度のハロウィン献立、楽しみにしててくださいね！

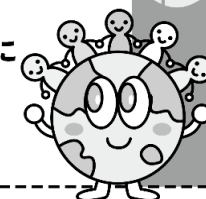
旬の食材・・・さんま・鮭・栗・さつまいも・きのこ・りんご・ぶどう・かき・みかん

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

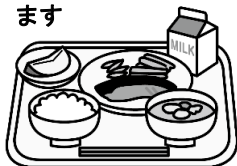
- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう | 10 人や国の不平等をなくそう |
| 2 飢餓をゼロに | 11 住み続けられるまちづくりを |
| 3 すべての人に健康と福祉を | 12 つくる責任 つかう責任 |
| 4 質の高い教育をみんなに | 13 気候変動に具体的な対策を |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう | 14 海の豊かさを守ろう |
| 6 安全な水とトイレを世界中に | 15 陸の豊かさを守ろう |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に |
| 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

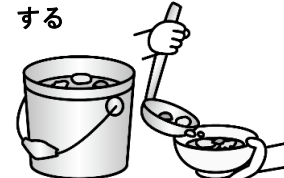


みんなで同じものを食べることができます



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、バランスのよい食生活へと学ぼう



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

