

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

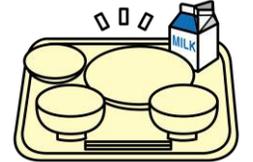
- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう | 10 人や国の不平等をなくそう |
| 2 飢餓をゼロに | 11 住み続けられるまちづくりを |
| 3 すべての人に健康と福祉を | 12 つくる責任 つかう責任 |
| 4 質の高い教育をみんなに | 13 気候変動に具体的な対策を |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう | 14 海の豊かさを守ろう |
| 6 安全な水とトイレを世界中に | 15 陸の豊かさを守ろう |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべ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

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！

☆自分自身が食べられる量を考え、食べる前に調整しましょう。



☆食べられる人は、なるべく残さず食べるようにしましょう。



☆食器やおぼんは、みんなが使うものです。大切に使いましょう。



できるところから、取り組んでみませんか？



☆給食から、バランスのよい食事について学ぶことは、健康な食べ方を身につけるのにとっても役に立ちます。

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
箸を正しく持って上手に使う	2月	かき揚げうどん 牛乳 豆乳プリンタルト (しらすかき揚げ・豚肉スープ) 生姜あえ	うどん あぶら さとう こむぎこ とうにゅうプリンタルト	牛乳 しらす ぶたにく かにふうかまぼこ	ごぼう たまねぎ しゅんぎく ねぎ えのきだけ にんじん キャベツ コーン しょうが たもぎだけ	
	3火	ごはん 牛乳 タンドリーチキン ポテトサラダ 沢煮椀	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく ヨーグルト チキンハム きなこ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく コーン しょうが トマト グリンピース ねぎ きゅうり だいこん たけのこ	中部
	4水	ごはん 牛乳 かにシュウマイ ビーフン炒め みそけんちん汁 かたぬ型抜きチーズ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら こまあぶら ラード でんぷん さといも	牛乳 ぶたにく さかなすりみ かに たまご あつあげ チーズ みそ	だいこん にんじん しょうが キャベツ たまねぎ いんげん ごぼう ねぎ カラーピーマン	
	5木	ごはん 牛乳 メンチカツ(減塩ソース) コーンあえ 小松菜のスープ	こめ パンこ さとう こめこ あぶら こむぎこ でんぷん	牛乳 ぶたにく こうやどうふ	ほうれんそう もやし にんじん コーン こまつな たまねぎ	
	6金	ごはん 牛乳 赤魚西京焼き 五目豆 キャベツのみそ汁	こめ あぶら さとう	牛乳 あかうお ひでんだいず ぶたにく みそ さつまあげ こんぶ あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく キャベツ ほししいたけ いんげん こまつな	
	目に良い食べ物を知らう	10火	ごはん 牛乳 ほうれん草丸ぎょうざ にんじんきんぴら 玉ねぎのみそ汁 ブルーベリーゼリー 【目の愛護デー献立】	こめ でんぷん こむぎこ さとう こま ゼリー ラード こまあぶら あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく さつまあげ みそ あつあげ	キャベツ しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ こんにゃく ブルーベリー いんげん こまつな
11水		かおりごはん 牛乳 チキンサラダ アンサンブルエッグ 豆乳豚汁	こめ あぶら さとう でんぷん こまドレッシング	牛乳 たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ あおじそ キャベツ きゅうり コーン ごぼう れんこん だいこん	溝延
12木		きのこカレー 牛乳 花野菜サラダ 鉄分ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	牛乳 ぶたにく きなこ とうにゅう だいず ヨーグルト	たまねぎ にんにく カリフラワー にんじん しめじ マッシュルーム えだまめ ブロッコリー	溝延 6年
13金		こめこパン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン ハンバーグケチャップソース スイートサラダ ほうれん草のスープ	こめこパン でんぷん あぶら さとう ラード マーガリン じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく チキンハム きなこ ウィナー ぶたにく	たまねぎ グリンピース にんじん コーン きゅうり ほうれんそう たもぎだけ ブルーベリー	溝延 6年



10月10日は目の愛護デー

ビタミンAは目と粘膜に関係の深い栄養成分です。ビタミンAが不足すると、薄暗いところで目が慣れにくい、涙が出にくい、目が乾燥するドライアイなどの病気に関係してきます。スマホやタブレット活用が急激に増加している現代、視力異常の低年齢化も心配されています。

10日は目の愛護デー献立を実施します。この機会に、食生活に気をつけながら、目に優しい生活ができるように、姿勢やゲームの仕方・メディアから離れる時間・睡眠時間などを見直してみましょう。

お待たせ
しました☆

オードブル給食が はじまります！

小学校5、6年生を対象に、食の自己管理能力を身につけることや食事マナー等を、会食形式で楽しくおいしく学ぶことがねらいです。10月から3月までの期間、下記の日程で実施します。どうぞ、お楽しみに☆

- 3日(火) 西部小5・6年生
- 5日(木) 溝延小5・6年生
- 19日(木) 北谷地5・6年生
- 27日(金) 西里小5・6年生
- 11/17日(金) 中部小5年生
- 1/31日(水) 南部小5年生
- 2/15日(木) 南部小6年生
- 3/7日(木) 中部小6年生



★中部小・南部小は人数が多いので学年ごと、その他の小学校は5・6年合同で実施します。

私たち、給食センター職員(調理師や栄養教諭)も各小学校のオードブル給食に参加しますので、よろしくお願いします。

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

秋に美味しい食べ物



ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
郷土料理・特産物を味わおう	16月	どりちゅうが 鶏中華(小麦中華麺) 牛乳 多葉パオズ す ぽん酢あえ 味付小魚	ちゅうかめん こま さとう パンこ あぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく おやどりにく あぶらあげ ひじき わかめ こざかな かにふうみかまほこ	たまねぎ たけのこ ほしいたけ にんじん たもぎたけ キャベツ ねぎ しょうが だいこん きゅうり	溝延1年
	17火	ごはん 牛乳 いわしごまみそ煮 磯香あえ しょうないふう 庄内風いも煮 黒糖ビーンズ	こめ さといも さとう こま でんぷん くらさとう	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ いわし のり だいず	ブロッコリー もやし にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	西部
	18水	ごはん 牛乳 あじフリッター じゃがいもの香り炒め 大根汁 おみ漬け納豆	こめ さとう じゃがいも こめこ あぶら でんぷん オリーブゆ こむぎこ	牛乳 あじ おきあみ わかめ あおさのり ベーコン あぶらあげ みそ なつとう	にんにく パセリ だいこん にんじん こまつな おみづけ	
	19木	ごはん 牛乳 ハムチーズフライ キャベツのごまかけ わかめスープ	こめ あぶら ラード パンこ さとう こむぎこ こま	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ ひでんだいず とうふ わかめ はななんと	キャベツ にんじん きゅうり つぼつけ ねぎ たまねぎ	
	20金	ナン 牛乳 秘伝豆入りキーマカレー ブロッコリー&カリフラワー ミネストローネ ぶどうヨーグルト	ナン あぶら カレールウ さとう	牛乳 ぶたにく ヨーグルト きゅうにく だいきミート ベーコン ひでんだいず	にんじん たまねぎ しょうが カリフラワー にんにく ブロッコリー パプリカ トマト ブロッコリーのくき パセリ ぶどう	
旬の食べ物を知ろう	23月	やきにくどん 焼肉丼 牛乳 やさしい 野菜のみそ汁 スイートポテト	こめ こまあぶら さとう こま スイートポテト	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ こうやどうふ	にんじん こまつな たまねぎ しめじ ごぼう にんにく しょうが えだまめ もやし	西里 中部 南部
	24火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 もって菊のおひたし 豆乳ごまみそ汁	こめ じゃがいも こま	牛乳 さば みそ ちくわ あつあげ とうにゅう	もってのほか もやし たまねぎ ほうれんそう にんじん	北谷地1.2年
	25水	ごはん 牛乳 かつお漁師揚げ 町産りんご きりほしいたけにもの 切干大根の煮物 白菜ときのこのみそ汁	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ	牛乳 ぶたにく さつまあげ わかめ あぶらあげ かつお こうやどうふ みそ こんぶ	しょうが きりほしいたけ りんご こんにゃく いんげん にんじん はくさい ほしいたけ たもぎたけ	
	26木	ごはん 牛乳 豚肉のワインソース煮 カラフルゆで野菜 ラビオリスープ ベビーチーズ	こめ あぶら ラビオリ だいすクリーム	牛乳 ぶたにく チーズ	ブロッコリー キャベツ カラーピーマン たまねぎ コーン こまつな だいこん にんじん	西部
	27金	ごはん 牛乳 野菜肉団子 マカロニサラダ のっぺい汁 しそ味ひじき	こめ あぶら さとう でんぷん こま ラード マカロニ さといも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく チキンハム ひじき あぶらあげ	にんじん だいこん たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ くい きゅうり ねぎ コーン	
食物繊維の働きを知ろう	30月	ごはん 牛乳 米粉春巻き 切り昆布の煮物 なめこ汁 スイートポテト(西里・中部・南部)	こめ でんぷん ラード はるさめ こめこ こむぎこ あぶら さとう (スイートポテト)	牛乳 ぶたにく みそ こんぶ あつあげ さつまあげ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ しょうが こんにゃく ごぼう なめこ だいこん	北谷地
	31火	ひじきごはん 牛乳 野菜とわかめの豆腐よせ おかかあえ さつま汁	こめ さとう こめこ あぶら でんぷん さつまいも	牛乳 みそ とりにく ひじき あぶらあげ とうにゅう わかめ くきわかめ とうふ かつおぶし ぶたにく	ブロッコリー カリフラワー ねぎ にんじん かぼちゃ こんにゃく だいこん しめじ たまねぎ	