



食べてみんな元気

食育だより
令和6年10月号
知立市学校給食センター



身近なことから取り組むSDGs

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく耳にするようになりました。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。SDGsはこれらを解決し、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。

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



決められた量をしっかりと食べる



5つの基本味で感じる食材の味

皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられます。また、おいしさを感じるのは、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度なども関係しています。食事のときは、それらを意識して食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



甘味



砂糖、ハチミツ



塩味



塩



酸味



酢、レモン



苦味



コーヒー、ゴーヤ



うま味



だし



知立市産まこもたけを紹介！

知立まこも研究会の岡田夏江さんが作ってくれています。あくが少なく、甘みがあるのが特徴です。9日の「まこもたけのチンジャオロース」と16日の「まこもたけの混ぜ込みごはん」に使用します。

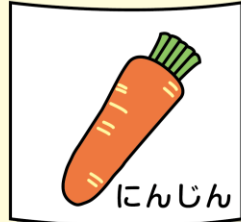


せん 線でつなこう!

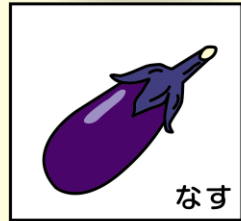
あき た かんじ 秋の食べもの漢字

えいご 英語クイズ

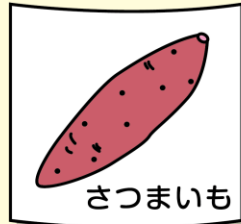
あき 秋においしい食べものカードが並んでいます。
かんじ 漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。



sweet potato



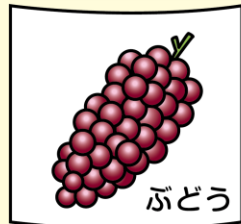
salmon



carrot



grape



eggplant



chestnut

こたえ

栗—くり—chestnut 鮭—さけ—salmon 人参—にんじん—carrot
葡萄—ぶどう—grape 茄子—なす—eggplant 薩摩芋—さつまいも—sweet potato

