

10月給食だより

令和5年度
三股町立学校給食センター

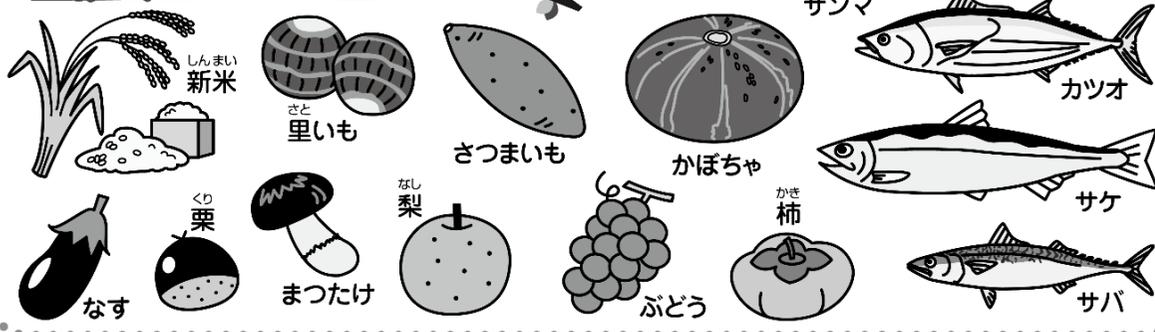
「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ過ごしやすい気候になってきました。10月は1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく体調をくずしやすい時期もあります。食事から栄養をしっかりとって丈夫な体をつくりましょう。

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできな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、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実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。



秋に美味しい食べ物



三股町の学校給食では2学期から新米を炊いています。都城市・三股町内で収穫されたコシヒカリです。今年の恵みに感謝しながら、おいしくいただきましょう。



『とりにくのバーベキューソース』

(10月17日の給食)

【食材 小学生4人分の分量】

- ・とりもも肉 60g 4枚
- ・しょうが(おろす) 3g
- ・酒 小さじ1/2
- ・さとう 大さじ1
- ・こい口しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・レモン汁 小さじ1
- ・にんにく(おろす) 少々
- ・りんご(おろす) 24g
- ・サラダ油 適量

【給食のつくりかた】

- 1 Aの調味料をまぜる。
- 2 1に鶏肉を漬けこむ。
- 3 焼き物機の鉄板にサラダ油をしいて2を焼く。(ご家庭ではオーブンやフライパンで焼いてください。)

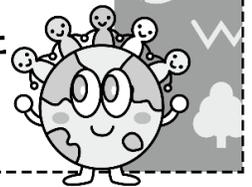
とりにくを豚肉にかえても美味しいです!

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

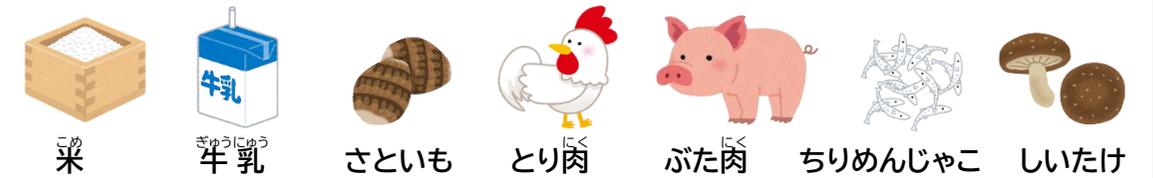
- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう | 10 人や国の不平等をなくそう |
| 2 飢餓をゼロに | 11 住み続けられるまちづくりを |
| 3 すべての人に健康と福祉を | 12 つくる責任 つかう責任 |
| 4 質の高い教育をみんなに | 13 気候変動に具体的な対策を |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう | 14 海の豊かさを守ろう |
| 6 安全な水とトイレを世界中に | 15 陸の豊かさを守ろう |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべ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



三股町立学校給食センターでの地産地消の取組

三股町の学校給食では、白ごろから宮崎県産の食材を取り入れ、地産地消に取り組んでいます。その中で、毎月16日周辺の1週間を「地産地消ウィーク」として、宮崎県産の食材を献立表でお知らせしています。

学校給食で使用している宮崎県産の主な食材



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

地産地消を推進することは、「持続可能な開発目標 (SDGs)」にむけた活動にもつながります。

