



# 食育だより

親子でお読みください。HPからも見ることができます。

令和5年10月2日(月)

~10月号~ No.6

山湯小学校

ようやく、過ごしやすい季節となりました。味覚の秋と言われるように、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い作物が収穫を迎える季節です。秋の実りや自然の恵みに感謝して、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



## 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。

7月の児童朝会で、給食委員会が、「みんなできることは何か？」というテーマで、SDGsについてのクイズを取り入れた発表をしました！



### 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     |                      |



## 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。

# 日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？



きゅうしょく じ かん

エスディーズ

と く

ひとり

い しき

## 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！



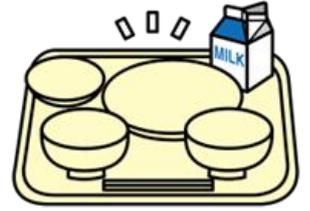
じぶん た りょう かんが  
自分が食べられる量を考  
え、食べる前に調整する。



きゅうしょく  
給食から、バランスの  
よい食事について学ぶ。



しょっき だいせつ つか  
食器を大切に使う。

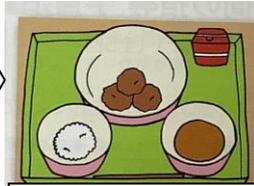


た へと  
食べられる人は、なるべく  
残さず食べる。

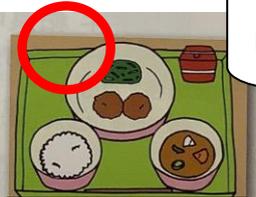
## 自分に合った量の食事をもらおう！



きゅうしょく  
もとの給食



へ かつ  
わるい減らし方



へ かつ  
よい減らし方

た りょう へ  
食べられる量に減らす  
とき  
時もバランスよく！



## こんげつの給食のめあて

## あとかたづけをきちんとしよう



## きちんとあとかたづけ、できていますか？

あとかたづけも、大事な食事のマナーです。ふり返ってみましょう！

### ◎確認ポイント！

- 食器やはしは、きちんときれいに食器がごや、はしかごに返しましょう。  
(食器の中に食べ物が残ったまま、返していませんか？)
- 残したものは、食かんやボールにまとめましょう。
- 牛乳 びんは、倒さないように、きちんとそろえて返しましょう。
- ごみは、ごみ袋へ。しっかり口をしばってごみ箱に捨てましょう。
- 配ぜん台は、きれいにふきましょう。



みなさんの少しの協力で、調理員さんの後片付けが助かります。

きちんとした後片付けで、「ごちそうさま」の感謝の気持ちを伝えましょう。

◎是非ご家庭でも、食事の準備や後片付けのお手伝いをさせてください。