

10月 給食だよ！ R5

川崎市立稲田小学校 川崎市立中央支援学校・稲田分教室

朝晩はだいぶ涼しくなり、やっと秋らしくなってきました。食欲の秋、食中毒予防の観点から6月～9月の間使用を制限していた食品や献立が使用できるようになりました。季節の食品をできるだけ多く取り入れるようにしました。

～ 10月の献立について～

★季節の食材：ほうれん草 小松菜 大根
白菜 里芋 さつま芋 えのきたけ さけ
みかん

★行事食：SDGs 献立(30日)
大豆ミートのドライカレー 牛乳
ピクルス

★新しい献立：

- ①からしあえ
⇒ゆでたまやしと小松菜に洋がらし、砂糖、しょうゆで味付けしたこん立です。洋がらしは、からし菜という植物の種から作られる調味料で、英語では「マスタード」と呼ばれています。
- ②豚肉と生揚げのカレー炒め
⇒骨を強くしてくれるカルシウムの多い生揚げを使い、カレー味に仕上げました。カレー粉などのスパイスは、料理に使うことで色・辛味・うま味・香りなど、おいしさを引き立ててくれます。

給食の味、紹介します。
リクエストがあればいつでも
お待ちしております。

～ 給食メニューのレシピ紹介 ～

今月は9月18日に提供した「プルコギ」を紹介します。

プルコギ (4人分)

《 材料 》

・油 小さじ1	・酒 小さじ1
・豚肉(こま肉など) 300g	・砂糖 大さじ1
・しょうが 4g	・しょうゆ 大さじ1
・にんにく 4	・コチジャン 小さじ1
・酒 小さじ1	・にら 30g
・しょうゆ 小さじ1	・片栗粉 2g
・油 小さじ1	・ごま油 小さじ1/2
・たまねぎ 1個	
・にんじん 1/4本	

《 作り方 》

- しょうが、にんにくはすりおろす。たまねぎはくし切り。にんじんは短冊、にらは2cmに切っておく。
- 豚肉は下味をつけておき、油でいため取り出しておく。
- 油で玉ねぎ、にんじんを順に炒めて火が通ったら調味料を加える。
- 片栗粉を水でときとろみをつける。
- にらとごま油を散らし最後にさっと炒めたら完成

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 パートナリ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、バランスのよい食事について学ぶ



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

