

給食だより 9月

令和5年9月7日
志免町立志免中央小学校
栄養教諭 國崎 陽子

ぜん き こう は ん

前期後半がはじまりました。

今年の夏休みは、とても暑い日が続きました。

9月もまだまだ暑い日が続きます。

しっかり睡眠を取って、朝ごはんを食べて登校しましょう。

給食も、バランスよく食べて、前期後半を元気にがんばりましょう。



夏休みに志免町の食育料理教室が行われ、中央小学校からは、
8人のお友達が参加しました。

今回の料理教室のテーマは「あさごはん」。

オリエンテーションでは、クイズを通して、朝ごはんの大切さについて学んだあと、朝ごはんにおすすめの料理を作りました。

料理教室で作った『みそ玉みそ汁』を紹介します！



朝はお湯でとくだけ！

『みそ玉みそ汁』

【材料】 1人分

みそ	18g
かつおぶし	2g
乾燥わかめ	2g
小ねぎ	3g
乾燥ふ	3個
熱湯	200cc

味を見て量を調節してください。

【作り方】

- ① 小ねぎを小口切りにする。
- ② みそ、かつおぶし、乾燥わかめ、小ねぎを混ぜ合わせる。
- ③ ②と乾燥ふをラップで包み、巾着のようにしぼり丸める。

★ 冷蔵庫に入れて保存します。

★ 食べるときは、お椀に入れて熱湯を注ぎ、よく溶きます。



※冷蔵庫で約1週間保存できます。

時間があるときにまとめてつくっておくといいですね。



新しく志免中央小学校の栄養士になりました小池美桜です。

子どもたちにとって、給食がうれしい楽しい時間になるようにがんばります。 よろしくおねがいいたします。

先生の紹介



身近な「SDGs」を意識してみませんか？

「SDGs」とは、「持続可能な開発目標」のことで、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。世界中のすべての人々が、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 | |



日常生活の中で、

できることから取り組んでみませんか？

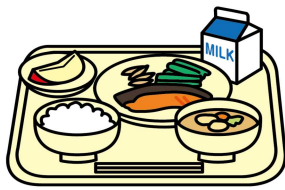
学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

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



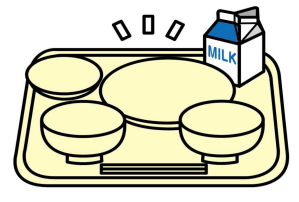
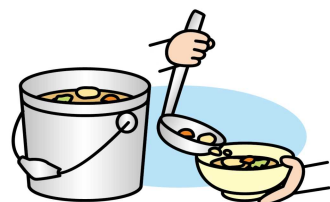
給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

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



志免町立小中学校では、8月から牛乳パックがストローレス（ストローを使わなくても飲めるもの）に変わりました。

これもSDGsの取組の1つになります。

詳しくは、9月1日（金）のマチコミメールをご覧ください。

