

10月

給食だより

射水市学校給食センター

涼しい秋風を感じられる季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食でも登場します。楽しみにしてください。

身近な「SDGs」を意識してみませんか？ 『SDGs…Sustainable Development Goals』

「SDGs」…ここ数年、よく目にする言葉です。SDGsとは「持続可能な開発目標」を意味し、国際連合に加盟する国々が2030年までに達成すべき17の目標です。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々が安心して暮らし続けられる社会を自指すものです。

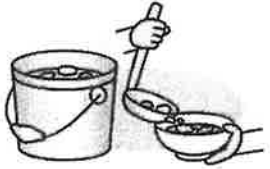
SDGs 17の目標

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 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 | |



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



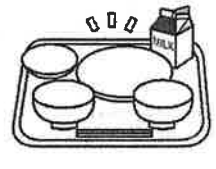
給食から、バランスのよい食事について学ぶ



食器を大切に使う



なるべく残さず食べる



目の愛護デー

10月10日

10月10日は、日付（10と10）を横向きにすると、人の目と眉毛のように見えることから、目の愛護デーとされています。最近では、スマートフォンやパソコン、ゲームなどの使用により、目を酷使することが多くなりました。10月10日（火）の給食では、ビタミンAやビタミンC、アントシアニンなどの目に良い栄養素を含んだ食材をたっぷり使った、目の愛護デー献立を実施します。

ビタミンA

目の粘膜を保護し、網膜を健康な状態に維持する。

かぼちゃ にんじん レバー

ビタミンC

目の眼球に多く含まれる栄養素で、目の成人病といわれる白内障を予防する。

ブロッコリー レモン ピーマン

アントシアニン

紫色のアントシアニンの成分が目の神経に働き、疲れた目を回復させ視力を改善させる効果がある。

くろまめ ブルーベリー むらさきいも

