

たのしい食育

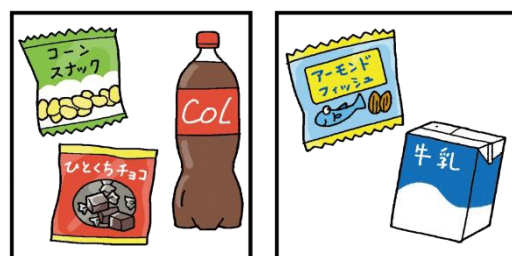
※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和6年10月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(中学校)

秋はいもやくり、ぶどう、かきなど、おいしいものがたくさんあり、「食欲の秋」とも言われています。しかし、おいしいからといって、食べ過ぎるのはよくありません。間食をとる時も様々なことに注意して、食べるものを選びましょう。



間食は何を買いますか？



甘いものやスナック菓子、清涼飲料などが多いと、糖分や脂質のとりすぎになります。カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素がとれるものを選びましょう。

間食は時間と量を決めるべし



間食は、3回の食事ではとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないようにしましょう。そのため、間食をとる時は**食べる時間**と**量**を決めることが大切です。さらに間食の**内容**にも気を配って、選ぶようにしましょう。

市内学校給食の米飯は、福知山産コシヒカリを使っています！

新米の季節となりました。

福知山市内の学校給食の米飯は、全量、福知山産コシヒカリを使っています。

市内の農家の方が栽培されたお米を子どもたちに食べてもらい、地域のお米のおいしさを味わってほしいと思います。

このほか、給食では、市内産農産物を味わってもらうよう、地元産の野菜も使用しています。



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が、これらを解決し、世界中のすべての人が、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。



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。

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。

