

# 10月 給食だより

昭和村学校給食センター  
TEL: 24-6210

厳しい残暑もすぎ、過ごしやすい気候になりました。田んぼや畑では実りの秋を迎え、秋のおいしい食べ物があふれています。その収穫された農産物をおいしくいただき、勉強や運動にがんばりましょう。

## 10月の目標

地域の食材について知ろう



## やさい王国 ぐんま県！！

群馬県では豊富な水、長い日照時間、関東平野から上毛三山へと続く丘陵地を活かし、様々な農産物が作られています。

その中でも、昼と夜の寒暖差を利用した利根沼田の高原野菜や果物は、昼は日光あびて成長し、夜は寒さから身を守るため甘みとうま味が増して、全国から高い評価を得ています。

群馬県でとれるおいしい食材は県内だけでなく、東京など大都市へも運ばれています。



## ～ 生産量全国5位以内のぐんまの食材（令和3年度）～

全国順位	品目名
1位	ほうれん草・こんにやく芋
2位	きゅうり・えだまめ・キャベツ・うめ
3位	レタス・はくさい・ふき・なす
4位	スイートコーン・やまのいも
5位	ごぼう・しゅんぎく・チンゲンサイ・牛乳

(群馬県庁のHPより引用)

## やさいは、体をまもる食べ物

体を元気にしたり、病気をふせくビタミンやミネラルがいっぱいだ！

腸をそうじて、いいウンチをだすよ！

食物せんいがいっぱい！

いいウンチができれば、体に悪いものも、たまらないよ。

健康でサラサラの血にするよ！

群馬県で多く生産されている野菜は体の調子をよくし、病気から体を守る食べ物です。特に、腸を元気にする食物せんいが豊富です。好き嫌いせず毎食、しっかり食べたい食品です！

# 10月は食品ロス月間です！SDGsを知っていますか？

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。食品ロスは目標の中の12と大きく関係しています。

## 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 <b>つくる責任 つかう責任</b> |
| 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

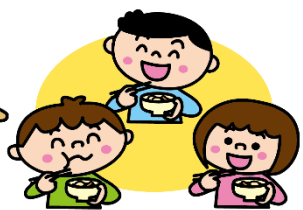
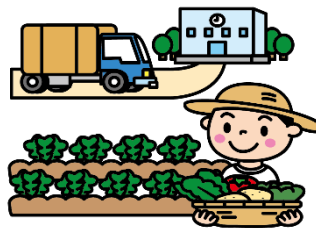
### 給食ではこんなことに取り組んでいます！

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

なるべく残さず食べる

