



# 10月 給食だより

令和5年 9月27日  
荒川区立第七中学校  
校長 千葉 貴  
栄養士 石井 康子

## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



### 秋に美味しい食べ物



## 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。

### 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



今はずいぶん、残菜が減ってきていますが、食べる生徒と食べない生徒の差が顕著に表れています。私がこの4年間、見てきた中で、1年生の時は、お替りしたりして食べていたのに、学年が上がるにつれ食べなくなる傾向があります。毎日バランスのとれた献立をたてていますが、ご飯にふりかけをのせたくないから食べない、嫌いだから食べない、種、骨があるから食べない、といった声が聞こえます。自分の体の健康のために、少しずつでも食べるようにしましょう。