

# 給食だより

## 10月号

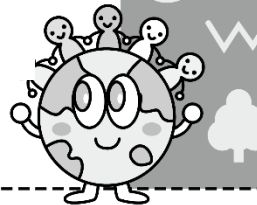
沼津市立愛鷹中学校

### 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。

#### 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 ICD-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    |                      |



### よく味わって食べていますか？

皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

#### 5つの基本味と代表的な食べ物

<b>甘味</b>	<b>塩味</b>	<b>酸味</b>	<b>苦味</b>	<b>うま味</b>
砂糖、ハチミツ	塩	酢、レモン	コーヒー、ゴーヤ	だし

唐辛子やわさびなどの「辛味」は口内の味覚を感じる細胞で感じるのではなく、刺激となるので基本味ではありません。学校給食ではみんなで食べられるよう、辛さに配慮して提供をしています。5つの基本味に加えて、「辛味」も味わっていただきましょう。



#### 給食レシピ

#### いかのさらさ揚げ

<材料> (4人分)

- ・いか……………8切れ
- ・醤油……………小さじ2
- ・酒……………小さじ2
- ・おろし生姜…1cm
- ・カレー粉……………小さじ1/2
- ・片栗粉……………20g
- ・揚げ油……………適量

<作り方>

- ① いかにAで下味をつけておく。(30分程度)
- ② ①の汁気を切って片栗粉をつける。
- ③ 180℃に熱した油で揚げる。

★いかは表面に切り込みを入れると味が染みやすくなります。また加熱した時に縮みにくくなります。  
★給食は1切れ20g～25gを使っています。ご家庭では食べやすい大きさに作ってください。

#### 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

