



# 給食だより 10月

令和6年度 さいたま市立内谷中学校給食室

## 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々が、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 陸の豊かさも守ろう     |
| 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  |
| 9 産業と技術革新の基盤を作ろう      | 達成しよう            |



### 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。



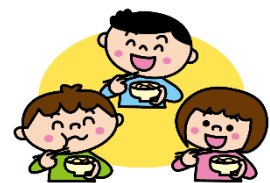
安心して食べられるよう衛生的に調理しています。



地産地消を推進しています。

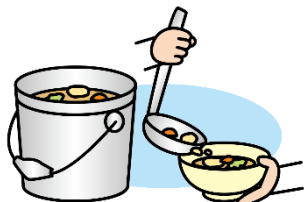


みんなで同じものを食べることができます。



#### 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。



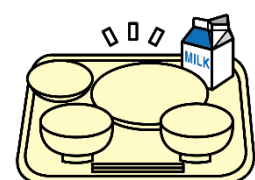
給食から、バランスのよい食事について学ぶ。



食器を大切に使う。



食べられる人は、なるべく残さず食べる。





給食室でのコマ

## スパゲッティナポリタン

たくさんの量のスパゲッティナポリタンが出来上がりました。

給食で使用するスパゲティ（乾麺）は54 kg。3回に分けて、大量のお湯で茹でます。たくさんの量なので、調理員さんは混ぜる時にとっても力がいらいます。野菜やハムを炒めて作ったトマトソースを、パスタにうまくからめられるように息を合わせて作ってくれました！



## 給食レシピ紹介

### <茎わかめのチョナムル>

#### 材料（中学生4人分）

茎わかめ（塩蔵）	60 g
だいこん（千切り）	80 g
こまつな（2 cm幅）	40 g
えのきたけ（3 cm幅）	30 g
すりごま	6 g
しょうゆ	10 g
さとう	3.5 g
にんにく（すりおろす）	2 g（少々）
パプリカ粉	0.08 g（少々）
レッドペッパー	0.04 g（少々）
ごま油	8 g
穀物酢	8 g

#### 作り方

- ①茎わかめは塩気を抜き、茹でて冷却する。
- ②野菜はそれぞれ茹でて、冷却する。
- ③ドレッシングは加熱し、冷却する。※レッドペッパーは量を調整しながら、最後に入れる。
- ④茹でた茎わかめ、野菜、ドレッシング、すりごまを混ぜ合わせる。

## 9月 献立 より



茎わかめは海藻の一種で、ミネラルや食物繊維が豊富です。