

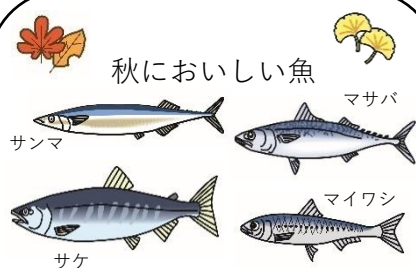
10月給食だより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2025年10月号

秋の味覚がおいしい季節になりました。恵みの秋に感謝し、好き嫌いを問わずいろいろなものを食べましょう。また、秋はスポーツに適した季節です。よく食べた後は、体を動かし、健康を保ちましょう。

秋の味覚を知ろう！

『食欲の秋』、『実りの秋』と呼ばれるように秋は食べ物がおいしい季節です。様々なものが収穫され、旬を迎えます。秋の味覚について調べてみましょう。



旬を迎えた青魚には、脳の働きをよくする DHA や、悪玉コレステロールを減らす働きのある EPA などが多く含まれます。



〈栗〉

栗は、種実類の仲間で、糖質が多く含まれています。旬は9月下旬から10月中旬頃です。



〈ぶどう〉

ぶどうには、アントシアニンという物質が多く含まれていて、生活習慣病を予防する働きがあります。



〈りんご〉

1年中出回っていますが、秋から冬にかけてが最もおいしい季節です。香り高く秋を感じる果物です。



日本の主食である米は、各地で収穫の時期を迎えます。新米は、香りが良く粘りがあり、独特な旨味を楽しむことができます。給食の米は、奈良県で栽培されたものを使用しています。

奈良県産食材（10月使用分）

米 パン 小松菜 青ねぎ 大和茶 こんにゃく 梅ペースト 鶏卵 みかんジャム



通信欄

○食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。

○広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルギー情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。

身近な「SDGs」を意識してみませんか？



SDGs は「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、「誰一人取り残さない」より良い社会の実現を目指す、世界の共通目標です。2012年にリオデジャネイロで行われた持続可能な開発会議からスタートしました。国際連合に加盟する193の国々が、SDGsの取り組みの対象となっており、2030年までに17の目標を達成することとなっています。世界中のすべての人々が安心して暮らし続けることができる社会になるように、まずは一人一人が日常生活で取り組めるところから積極的に行動していきましょう。

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 全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 | |



学校給食における SDGs

栄養バランスを考えた献立を提供します

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

ひとり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良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

