

# 10月 給食だより

令和6年10月  
葛飾商業・本所工科高校グループ

スポーツの秋・読書の秋などと言われるように、何に取り組むにも過ごしやすい季節がやってきます。充実した毎日を過ごすためには、健康な体が不可欠です。栄養バランスが取れた食事を心がけ、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう。

## 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 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、できることから始めてみましょう～

- ・食べきれぬ分、使い切れる分だけ買う。
- ・外食やテイクアウトで、注文しすぎないようにする
- ・消費期限内に使い切れるようにチェックする。
- ・すぐに食べる場合は、手前の商品を買う。
- ・「もったいない」「ありがとう」を大切に！

大切にしたい もったいないの心



## 《 10月の記念日食・行事食 》

【10月15日（火）十三夜】十五夜が【芋名月】といわれるのに対し、十三夜は【栗名月】、【豆名月】といわれ、旬の栗や豆（枝豆）をお供えします。給食でも栗や枝豆、大豆を取り入れました。また、十五夜は中国、韓国、ベトナムなど、アジアの多くの国で祝われる一方、十三夜は日本独自の風習といわれています。「片見月」にならないよう、十五夜だけではなく十三夜にもお月見をするのが良いとされています。

