

10月食育だより

令和7年10月 那覇市天久給食センター

TEL 917-3464

FAX 867-9012

せかい しょく かんが かげつ
世界の食を考える1カ月

にち じょう せい かつ なか

と

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

10月16日は「世界食糧デー」です。国連が制定した世界の食糧問題を考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料は生産されていますが、8億4200万人が飢えています。一方で、たくさんの食べものを輸入しながら、たくさんむだにしている状況もみられます。すべての人が安全で栄養のあるものを十分に食べられるように「世界食糧デー」月間をきっかけに、私たちに何ができるかを一緒に考え、できることから始めてみませんか。

学校給食におけるSDGs

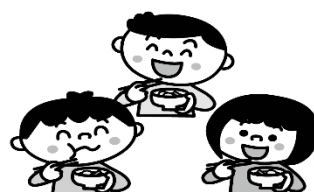
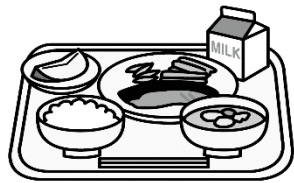
給食ではこんなことに取り組んでいます！

えいよう かんが こんだて ていきよう
栄養バランスを考えた献立を提供しています

あんしん た えいせい てき ちょうり
安心して食べられるよう衛生的に調理しています

ち さん ち しょう すいしん
地産地消を推進しています

みなで 同じものを 食べる ことができます



家でも魚を食べよう！

10月10日は那覇市の市魚マグロの日
給食でも10日にマグロが登場します

毎日の食事で、肉を中心とした食生活を送る家庭が増え、魚ばなれが進んでいます。子どもを「魚好き」にするためには、色々な魚を食べ慣れることが大切です。給食では週に1～2回、色々な魚を調理方法や味つけをかえて提供しています。

1日にどれくらい魚を食べたらいいのかな



3食のうち1食は魚料理を取り入れよう！



1日で食べる
魚の目安量は
50G 片手にのる
量でこれくらい
の大きさです

那覇市は何位？

沖縄の現状について 魚の購入量ランキング

1 青森市	19 盛岡市	37 宇都宮市
2 鳥取市	20 堺市	38 高松市
3 秋田市	21 京都市	39 名古屋市
4 富山市	22 奈良市	40 浜松市
5 札幌市	23 福井市	41 福岡市
6 長崎市	24 相模原市	42 さいたま市
7 松江市	25 大阪市	43 神戸市
8 金沢市	26 横浜市	44 山形市
9 仙台市	27 和歌山市	45 川崎市
10 北九州市	28 松山市	46 岐阜市
11 津市	29 水戸市	48 岡山市
12 大津市	30 宮崎市	49 福島市
13 山口市	31 大分市	50 甲府市
14 千葉市	32 長野市	51 徳島市
15 新潟市	33 鹿児島市	52 那覇市
16 高知市	34 東京都	
17 佐賀市	35 静岡市	
18 広島市	36 前橋市	

(資料：
くわっちーさびら)



- ① マグロはでん粉をまぶし油をいれフライパンで焼く。
- ② ソースは水で調整しながら混ぜ合わせソースを作る。
- ③ 焼いた魚にソースをかける。

【マグロシーワサソースかけの1人分材料】

・マグロ・・・1切れ ・でん粉・・・少々 ・サラダ油・・・少々

【ソース】・水・・・2g ・みりん・・・1g

・シーワサ果汁・・・1g ・でん粉・・・0.2g

・しょうゆ・・・2g ・三温糖・・・2g

給食レシピです。

魚は色々な魚でアレンジできます。