

<今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう>

Table with columns: 日付, 献立名, エネルギー(kcal), たんぱく質(g), 脂質(g), カルシウム(mg), 鉄(mg), 塩分(g), 主な材料. Rows include various meals like 'ベジマンデー献立', '冬至献立', and 'クリスマス献立'.

<ベジマンデー献立>ベジタリアン食～世界のアスリートと食、グローバルな視点で食と関わる～

本校では、月曜日をベジマンデー献立とし、環境負荷の大きい食肉を食べることについて考える取り組みを始めました。これは、教育目標にもあるグローバルな視点を持った人材育成にもつながります。2030年までに達成すべく世界的な目標『SDGs』(※検索してみましょう)の取り組みに関連し行っています。また、ベジタリアン食については、日本ではあまり浸透しておらず、世界からアスリートが集う2020年の東京オリンピックに向けて、もっと理解が必要だといわれています。※アスリートの中には、ベジタリアン食の方が体調にあっていると経験・実践している人たちがいます。

