



きゅうしょくだより

令和4年10月31日
荒川区立峡田小学校
校長 津田 利枝
栄養士 馬場 みき

11月は、秋から冬への移行時期です。11月7日に「立冬」を迎え、日毎に寒さも身にしみる季節です。季節の変わり目は体調を崩しやすくなるので、朝・昼・夕3食をしっかりと食べ、体調を崩さないように気を付けましょう。11月8日は「いい歯の日」です。よく噛むことによってたくさん良いことがあります。噛む回数が少ない人はいませんか？やわらかい食べ物を選んで食べていませんか？せんべいや、根菜類・きのこ類の食物繊維の多いものを意識して食べてみてください。



かんしゃ きも
感謝の気持ちをもとう

11月の目標は、『感謝の気持ちをもとう』です。11月23日は勤労感謝の日です。給食ができるまでには、農家や漁業などの生産者、お店の人、給食を作ってくれる調理師さんなど、たくさんの方々がかかわっています。毎日おいしい食事をつくってくれる人々と自然の恵みに感謝をして食べましょう。

地域の
食べ物を
食べよう

地産地消！

地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょう

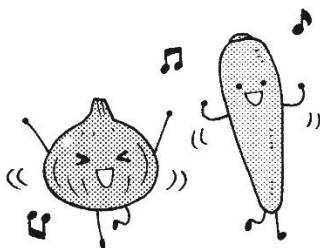


©少年写真新聞社2022

地産地消のよいところ

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



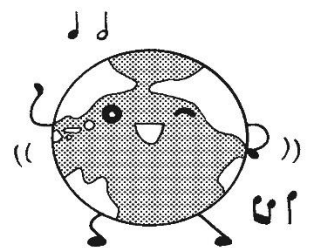
地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



環境によい

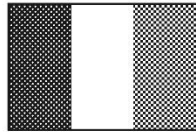
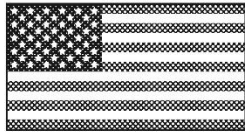
輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



©少年写真新聞社2022

日本の食料自給率は37%です

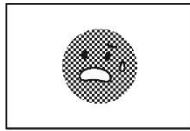
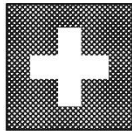
カナダ 266% アメリカ 132% フランス 125%



ドイツ 86%

スイス 51%

日本 37%



※カロリーベース 出典 農林水産省「食料需給表」(日本は2020年度 それ以外の国は2018年)

食料自給率とは、国内で消費される食べ物のうち、国内でつくられたものの割合のことです。日本の食料自給率は37%（カロリーベース）と、世界の国とくらべてとても低い値です。これは食生活の変化で自給率の高い米を食べる量が減って、肉や乳製品など、輸入した食料を食べる量が増えたためといわれます。外国からの輸入が止まってしまうと、日本の食べ物は不足してしまいます。食料自給率を上げるにはどうすればよいのかを考えてみましょう。

©少年写真新聞社2022

10月の給食～秋の味覚を使った給食～

10月11日 秋野菜カレーライス

きのこ、れんこん、さつまいもが入っており、食感がいつもと違います



10月17日 きのこピラフ

しめじ、エリンギをいれた具をごはんに混ぜ込みました。



10月24日 さまのひつまぶし

さんまを短冊にしたものを揚げて甘辛いたれをからめました。



白身魚の紅葉焼き

にんじんとマヨネーズを使った、紅葉を思わせるメニューです。児童も、よく食べてくれるメニューです。

～材料～

白身魚・・・4枚
塩・・・少々

にんじん・・・80g (1/2本)
マヨネーズ・・・30g
酒・・・小さじ 2/3

～作り方～

- ① 白身魚に塩と胡椒で下味をつける。
- ② にんじんはすりおろす。
- ③ ②に、マヨネーズと酒をいれてよく混ぜ合わせる。
- ④ 白身魚に、③のをせてオーブン（180℃15分）または、魚焼きグリルで焼く。

アレルギー：卵

