

家庭数

# しょくいく 食育だより

11月号



11月の給食目標

係や当番にすすんで  
協力しよう。

令和3年10月29日

横浜市立平沼小学校

校長 寺岡 徹

栄養教諭 星 智美

11月は地産地消月間です。平沼小では、毎月 JA 横浜さんより市内産の野菜をいくつか頼んでいます。主に泉・瀬谷・都筑・戸塚区などで生産された野菜が納品されます。

地産地消とは、地域で生産された農林水産物をその生産された地域内において消費する取組のことをいいます。食料自給率の向上になるだけでなく、加工産業などによる地域の活性化にもつながります。

## 11月の献立変更



日	変更前	変更後	変更理由
15日(月)	ごはん 牛乳 チリコンカン かんぴょうのソテー	<u>ターメリックライス</u> 牛乳 チリコンカン かんぴょうのソテー	自校炊飯の米の産地を知る。(自校炊飯)

【材料と分量(中学年一人分の量<g>)]

★15日(月) ターメリックライス:精白米 90、塩 0.3、ターメリック 0.2

今月のはま菜ちゃん(市内産)

こまつな・キャベツ・だいこん



## 日本の食料自給率

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。

今、日本の食料自給率は、食事から得られるエネルギー量を基準にした「カロリーベース」という計算法で37%になっています。




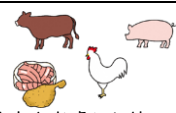




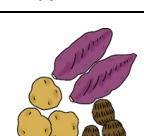
品目によって国産十分まかなえるもの、外国に大きく頼っているものがあります。

安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。

11月の「地産地消月間」や「和食の日」をきっかけに、わたしたちができることを考えていきたいですね。



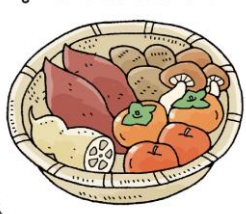
★農林水産省が発表した、令和2(2020)年度の各品目の食料自給率(カロリーベース)です。

野菜類 80%		大豆 6%		くだもの 38%	
肉類 53%(※7%) ※( )内は飼料自給率を考慮した値		たまご 97%(※12%) ※( )内は飼料自給率を考慮した値		魚介類(食用) 57%	
小麦 15%		米 97%		いも類 73%	

★わたしたちができることは...



① 旬の食材を食べよう



② 地元でとれる食材を食べよう



③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



④ 食べ残しを減らそう

