

きゅうしょくだより

令和4年11月号
座間市立相模野小学校
校長 山手 温子

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や、配送をしたり、食事をつくったりする人たちなど、色々な人たちのおかげで、毎日の食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

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

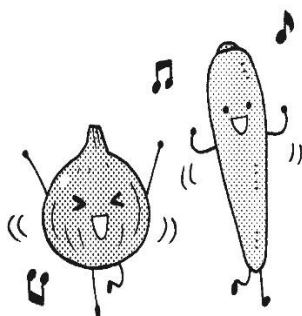


地産地消

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。



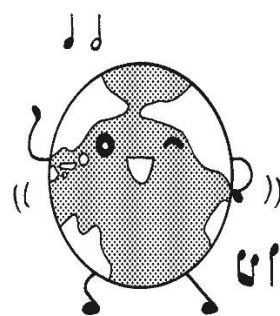
地域の活性化

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。



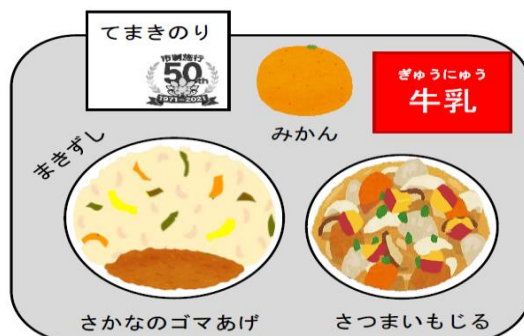
座間市の給食には座間でとれた野菜や大豆をつかっています。また座間市でとれたお米や野菜、みそ、神奈川産の食材をつかった「ざまりん給食」11月1日に実施します

11月1日(火)「ざまりん給食」

＊＊献立＊＊

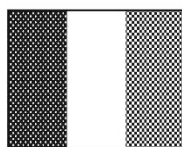
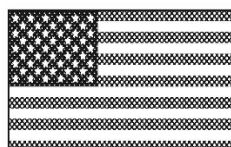
- ・巻きずし（手巻きのり）
- ・牛乳
- ・魚のごま揚げ
- ・さつまいも汁
- ・みかん

「ざまりん給食」についての動画を作りました。みてね♪



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%



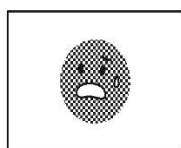
ドイツ 86%



スイス 51%



日本 37%

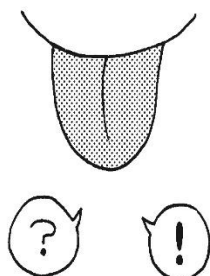


※カロリーベース 出典 農林水産省「食料需給表」(日本は2020年度 それ以外の国は2018年)

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。

11月8日は いい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん

味がよくわかる



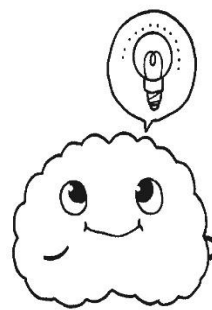
唾液が多く出る



食べ過ぎを防ぐ



脳の働きアップ



消化を助ける



作ってみませんか？

ツナとわかめのサラダ（17日の献立より）

【材料】（4人分）

水煮ツナ	60 g
カットわかめ（乾燥）	2 g
キャベツ	2～3 枚
きゅうり	2/3 本
ドレッシング	

しょうゆ	大さじ 1 強
さとう	大さじ 1 強
酢	大さじ 1 強
ごま油	小さじ 1

【作り方】

- ① ツナは細かくほぐす。
- ② わかめは水につけて戻し、熱湯に通し、流水につけ、水気を切っておく。
- ③ キャベツはせん切り、きゅうりは輪切りにし、サッとゆでて、水でさまして水気を切っておく。
- ④ ドレッシングの材料を合わせてよく混ぜておく。
- ⑤ ①～③をまぜて、④をあえる。



