

給食だより 2月

2019. 2

川口市立里中学校

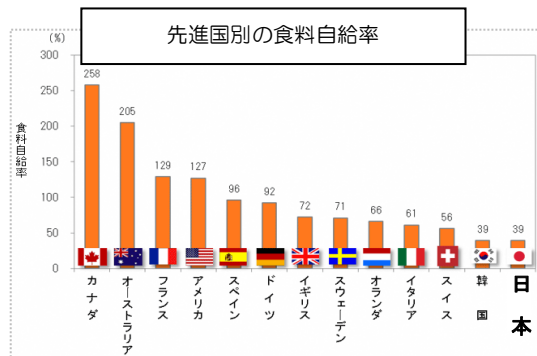
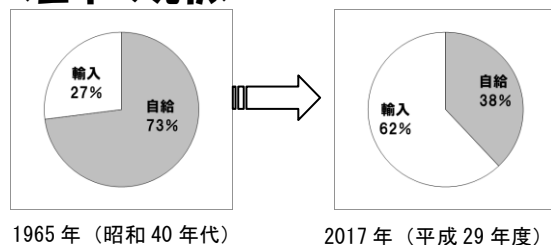
栄養士 勝永

☆毎月19日は食育の日☆

食料自給率について考えよう

食料自給率とは？・・・国内で消費される食料が、どの程度国産でまかなえているかを表す指標のこと。

＜日本の現状＞



日本は H29、韓国は H28、スイスは H27、それ以外は H25

食料自給率が低下した原因は・・・？

私たちの食生活の変化にあります。昭和 40 年当時は主食の米を中心に、野菜や魚を多く食べていましたが、社会の発展につれて食の洋食化が急速に進みました。日本でたくさん生産できる米の消費量が低下し、肉類や乳製品、卵などの畜産物や油脂類の消費量が増加しました。家畜のえさや油脂類は日本で大量に生産することが難しいため、輸入にたよらなければならず、食料自給率が低下したとみられます。

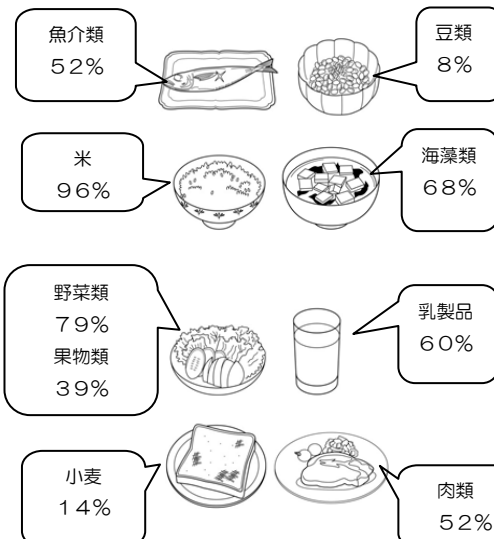
日本の食の未来のために、

今、わたしたちができること---

- 日本人の主食、ごはんをたくさん食べよう。
- 国産品や、地元でとれた食材を選ぼう。
- 旬のものを食べよう。
- 食べ残しを減らそう。
- どんな産地でとれたのか考えながら食べてみよう。



私たちが普段食べている食事の自給率はどうくらい？



献立紹介

【学校給食メニューコンクール最優秀賞献立】

芝中学校 テーマ：みんなで作ろう！おいしいのりまき
手巻き寿司 牛乳 みそ汁
※手巻き寿司の具は、たまご焼き、そばろ煮、うめびしおです。

上青木中学校 テーマ：冬のカラフル給食
メロンパン 牛乳 クラムチャウダー オムレツ
海藻サラダ みかんゼリー

どちらも健康を考えた冬にぴったりのメニューを考えてくれました。残さず食べ、寒さに負けない体をつくりましょう。

「食べ物の働きについて知ろう」 今月のテーマ：わかさぎ、牛乳（カルシウム）

わかさぎは、1～3 月に旬を迎える魚で、カルシウムが豊富に含まれます。カルシウムは骨を丈夫にし、イライラを和らげる役割があり、成長期の中学生のみなさんには必要不可欠な栄養素です。また、わかさぎにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富に含まれています。頭から骨ごと食べることができるので、効率よくカルシウムを摂取することができます。毎日給食に出る牛乳にもカルシウムが豊富に含まれているので、しっかり飲むようにしましょう。

今月のわかさぎを使った献立は、5日にわかさぎの天ぷらが登場します。

