

給食だより



2017. 2
川口市立里中学校
栄養士 齋藤

☆お知らせ☆ 箸持参の取組にご協力をお願いします
3学期より、1・2年生は箸持参の取組を行っています。献立表に○がついている日は、忘れずに持参しましょう。

『食料自給率』って何だろう？

『食料自給率』という言葉聞いたことはありますか？食料自給率とは、自分達の国で食べられている食料が、どのくらい国内で生産されているかを表す値です。今、私たちが食べている食事には、どのくらい日本のものが使われているのでしょうか。

私たちが普段食べている食事の食料自給率はどのくらい？



現在、日本の食料自給率は、39%（平成27年度カロリーベース）です。万が一、輸入がストップすると私達の食生活は成り立たなくなってしまいます。

-----日本の食の未来のために、今私たちができること-----

- 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。
- どんな産地で取れたのか考えながら食べてみよう。



★どれも些細なことばかりですが、みんなで始めると大きな一歩になります。これを機に、食料自給率を上げるための小さな一歩を踏み出してみませんか。

献立紹介

3日（金）節分献立

まごわやさしい献立



大豆そぼろごはん 牛乳 わかめのみそ汁
いわしのみぞれ煮



まめ→大豆

ごま

わかめ

やさい→にんじん・しょうが
玉ねぎ・長ねぎ

さかな→いわし

しいたけ

いも→じゃがいも



3日は、節分です。節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分に炒り豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。

豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭を刺した「焼嗅（やいかがし）」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。