

給食だより



2018. 2
川口市立里中学校
栄養士 齋藤

☆毎月19日は食育の日☆

食料自給率について考えよう

食べ物は、日本国内で作られているものと、外国から輸入されたものに分けることができます。

食べ物の全体のうち、どれくらい日本国内で作っているかを示す割合のことを**食料自給率**といいます。

今の日本の食料自給率は38%です。残りの62%は外国からの輸入に頼っています。

食料自給率が低い状態が 続くとどうなるの？

- ・世界の天候や食料問題に左右されやすくなります。
- ・輸入がストップすると、食料の確保が難しくなり、足りなくなるおそれがあります。

輸入に頼っていると深刻な問題を引き起こすおそれがあります。

食料自給率を上げるために できること

- ① 旬のものを食べましょう。
- ② 地元でとれたものを食べましょう。
(給食でも埼玉県産のお米や小麦、野菜を積極的に使用しています。)
- ③ ごはんを中心に野菜たっぷりのバランスのよい食事をしましょう。
- ④ 食事を残さず食べましょう。
- ⑤ 国産のものを選びましょう。

【学校給食メニューコンクール最優秀賞献立】

7日(水) **戸塚中学校** テーマ: 冬の健康メニュー

ごはん 牛乳 白菜と油揚げのみそ汁
大根のそぼろあんかけ 米粉のみかんタルト

21日(水) **神根中学校** テーマ: 風邪に負けないおいしい給食

ごはん 牛乳 なめこ汁 丸ごといわしのあんかけ酢
切り干し大根の煮物 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。

【献立紹介】6日(火) 打ち豆汁 ソースかつ キャベツ炒め

打ち豆汁は、福島県の郷土料理です。打ち豆に青大豆を使用しました。青打ち豆は、秋にとれた青畑豆あおはたまめを乾燥させ、軽く水で戻して潰したもので、大豆の保存食品です。寒さの厳しい福島県では冬の貴重なたんぱく源として積雪地帯の人々の健康を支える食品です。

ソースかつとキャベツ炒めは、ごはんの上のせてソースかつ丼にしてから食べましょう。このソースかつ丼は、福島県の会津若松地方では長年愛され食べられています。

1月24～30日の「全国学校給食週間」に合わせて、給食委員会を中心として様々な取組を行いました。



箸の持ち方について



食器は正しく持とう

確認しよう
食器の並べ方



主なチェック項目
・白衣、帽子を着用しているか
・いただきます、ごちそうさまが
時間内にできたか
・残菜がないか

給食週間中、給食委員が交代でチェックをしました。調査の結果は次回の給食だよりで紹介します。

<食事のマナー改善を呼びかけるポスターの掲示>

<給食当番のチェック、残量調査>