

# 給食だより



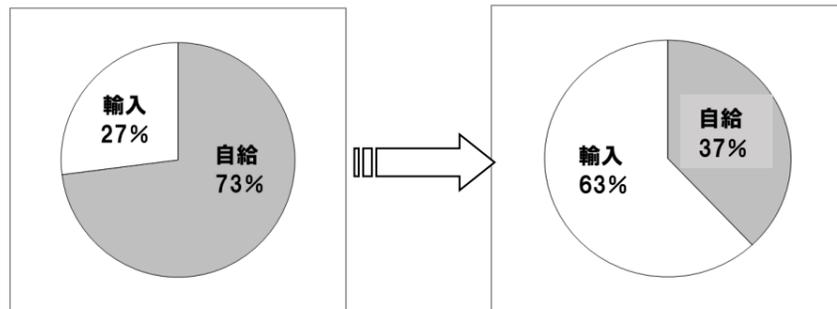
【お願い】  
みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱いましょう。

令和4年2月号  
川口市立里中学校  
校長 荻上 晃司  
栄養士 根岸 美奈

## 食料自給率について考えよう

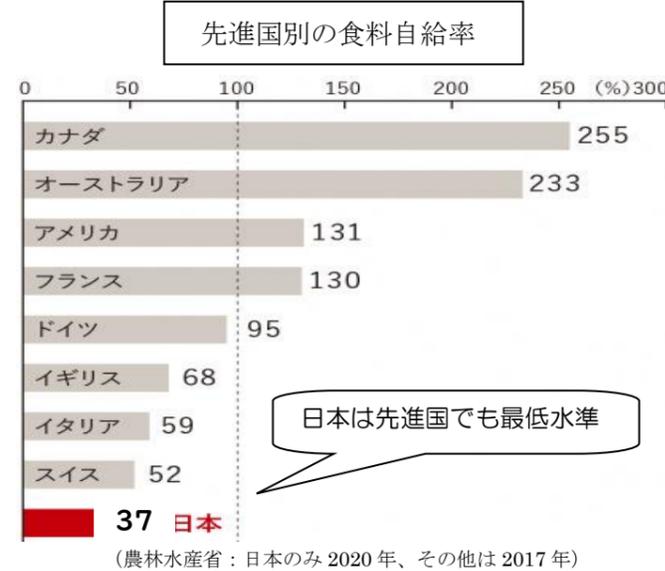
**食料自給率**とは？・・・国内で消費される食料が、どの程度国産でまかなえているかを表す指標のこと。

### <日本の現状>



1965年（昭和40年代）

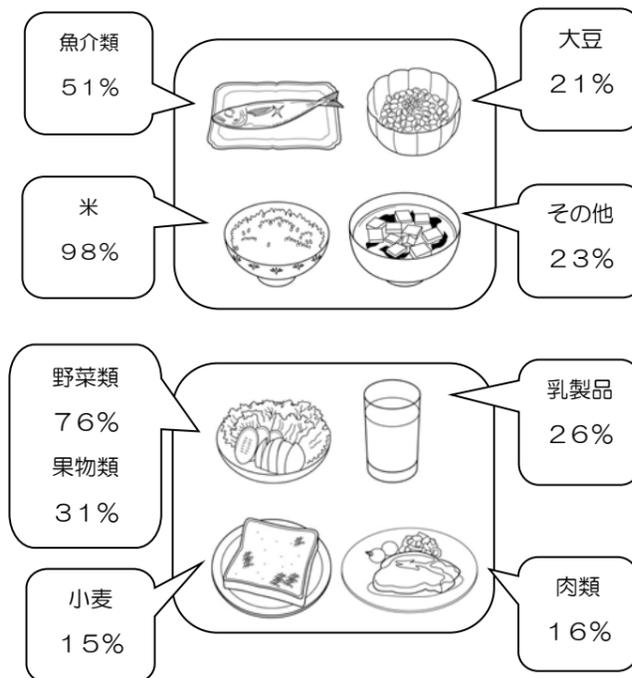
2020年（令和2年度）



### 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。その結果、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考えられています。

### 私たちが普段食べている食事の自給率はどのくらい？



### 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、お米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。
- ・給食でも、週3回以上米飯給食を行ったり、地元の特産物や旬のものを取り入れたりして工夫しています。

## メニューコンクール 最優秀賞献立

市内の中学校の中から6校に協力をお願いし、給食の献立を1食分作成してもらいました。各校で最も優秀だった献立が、12月から2月の間に実際に給食に登場します。2月は次の2つの献立です。

**1日(火) 在家中学校** テーマ：冬物づくし  
ごはん 牛乳 豚汁 たらゆず香和え  
ひじきのいため煮 りんごゼリー

**21日(月) 芝西中学校** テーマ：冬の野菜たっぷり！あったか献立  
ツイストパン 牛乳 具材ごろごろクリームシチュー  
ほうれんそうとベーコンのキッシュ コールスローサラダ みかんクレープ

### 今年度のテーマ：給食で世界を旅しよう！



今月は **シンガポール共和国** を  
テーマにした献立が登場します！



**18日(金)**  
ごはん 牛乳 ヨンタオーフー  
シンガポール風チキンソテー 海藻サラダ

シンガポール共和国は、東南アジアに位置しており、60以上の小さな島からなる島国です。外食文化が盛んで、家で料理をする人は少ないと言われています。「ヨンタオーフー」は、日本のおでんに似た料理で、シンガポール人のソウルフードです。魚のすり身を挟んだ豆腐や練り物、麺などを屋台で選び、その場で出汁の効いたスープに入れて食べます。「シンガポール風チキンソテー」は、オイスターソースやナンプラーで味付けし、エスニックな味を再現しました。