

給食だより



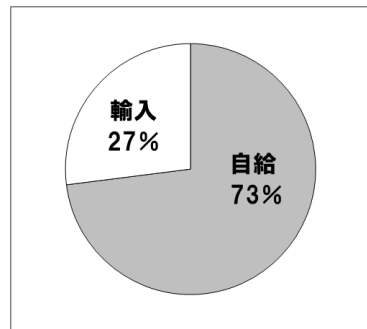
【お願い】
みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱いましょう。

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

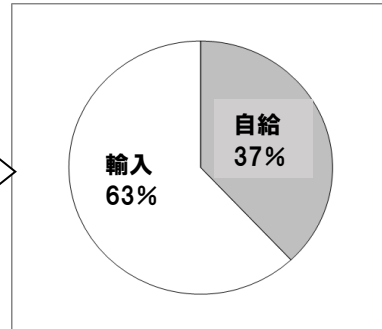
食料自給率について考えよう

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。

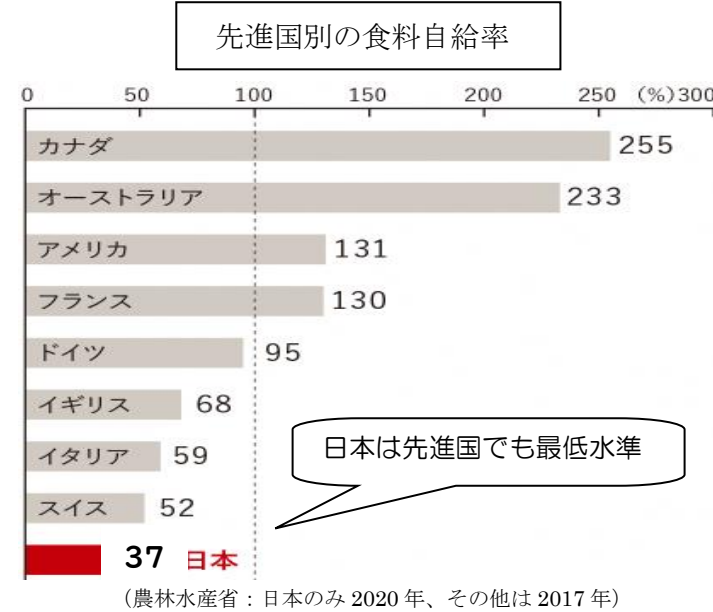
<日本の現状>



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・・・？

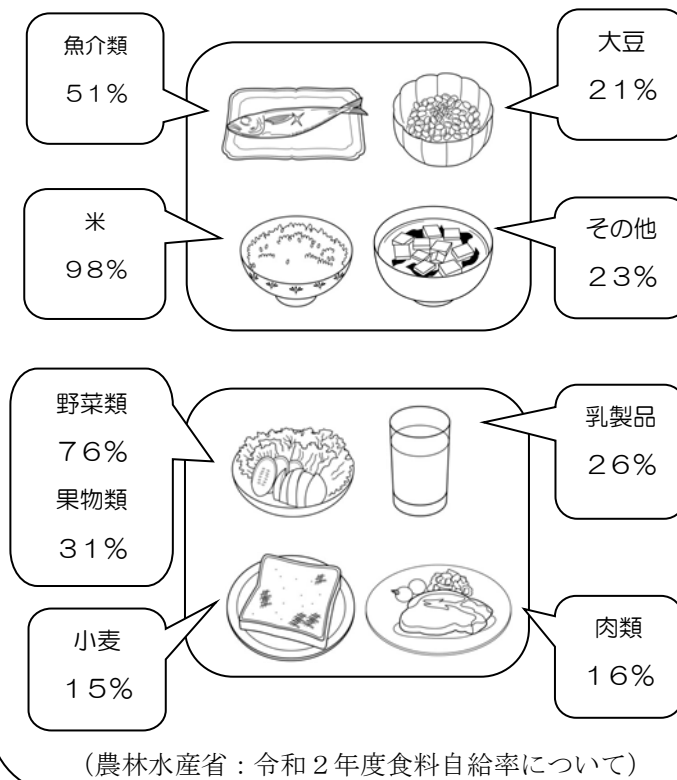
私たちの食生活の変化にあります。昭和40年当時は主食の米を中心に、野菜や魚を多く食べていましたが、社会の発展につれて食の洋食化が急速に進みました。その結果、日本でたくさん生産できる米の消費量が低下し、肉類や乳製品、卵などの畜産物や油脂類の消費量が増加しました。家畜のえさや油脂類は日本で大量に生産することが難しいため、輸入にたよらなければならず、食料自給率が低下したと考えられています。

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。

私たちが普段食べている食事の自給率はどのくらい？



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 たらのゆず香和え
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。