



10月

給食だより

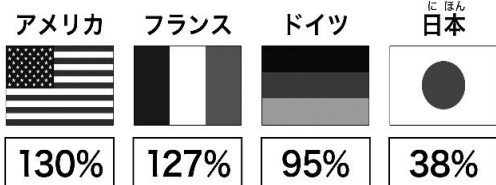
令和2年 9月28日
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
栄養士 木村 佳子

過ごしやすい季節となりました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、給食もしっかり食べて、元気に活動してほしいと思います。

食料自給率について

食料自給率とは、国内で消費される食べ物が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本の食料自給率は低水準です。食料自給率が低いと何が問題なのかを知り、食料自給率を上げるためにできることを考えてほしいと思います。

世界の食料自給率くらべ

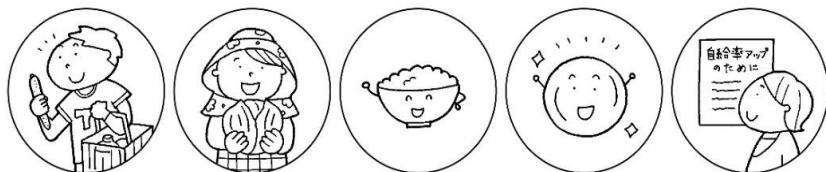


日本の食料自給率（カロリーベース）は、38%です。世界の食料自給率とくらべてみると、アメリカは130%、フランスは127%、ドイツは95%で、日本は先進国の中でも最低の水準です。

※日本は2017年度、そのほかの国は2013年の値。 出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

食料自給率アップの取り組み

- ① 今が旬の食べ物を選ぶ
- ② 地元でとれる食材を食べよう
- ③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④ 食べ残しを減らそう
- ⑤ 自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちができることをしましょう。

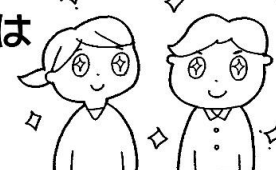
Q. 食料を輸入に頼っているとどうなるの？

A. 日本は、食べ物の多くを外国産に頼っているため、世界のできごとの影響を受けやすくなっています。例えば、世界的な人口増加で食料が足りなくなったり、外国の経済事情で輸入ができなくなったり、地球温暖化や異常気象で収穫量が減ったりすることも考えられます。安心して食べるためには、食料自給率を上げることが必要です。



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

10月10日は目の愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を自分で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

先月の献立から

鶏肉のごまだれ焼き

★ 材料 分量(中学年4人分)

食材名	分量
鶏もも肉	200g
にんにく	少々
しょうが	少々
ねぎ	少々
みりん	2.4g(小さじ1/3程度)
さとう	2g(小さじ2/3程度)
しょうゆ	12g(小さじ2)
酒	2g(小さじ1/2程度)
ねりごま	7g(大さじ1/2程度)
白ごま	8g(大さじ1程度)
豆板醤	少々
ごま油	2g(小さじ1/2)

- ① にんにく、しょうがをすりおろす。
- ② ねぎをみじん切りにする。
- ③ 鶏肉と①、②、調味料類全てを混ぜ込む。
- ④ オーブンまたはフライパンで焼いてできあがり。

9月30日の給食です。調味料類に肉を漬け込んで焼くだけのシンプルな料理です。

※特別な事情で連続5日以上欠席し給食を停止する場合は、5日前までに担任へご連絡ください。
※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
※給食準備中も、全員マスク着用です。引き続き、登校時のマスク着用をお願いいたします。

