



# 食育たごより



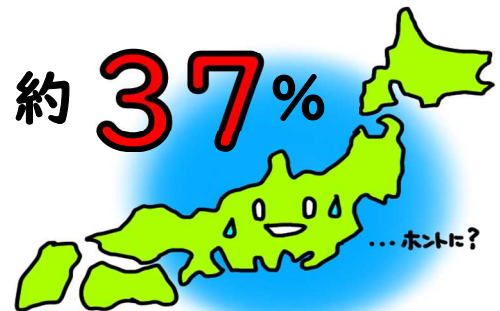
日ごとに秋が深まり、朝晩の寒さも増してきました。11月23日は勤労感謝の日です。私たちの食生活は、食べ物を育てる人、収穫する人、運搬する人、調理する人など、多くの人たちに支えられています。食にかかわる人たちへの感謝の気持ちを持って、毎日の食事ができるといいですね。

## 食料自給率

食料自給率とは、その国で食べられている食料のうち、どれくらいが国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、食料自給率は約37%です（カロリーベース 令和2年度）。

もし、外国からの食料の輸入が止まってしまった場合、日本国内の人々が生きていくための食料が足りなくなり、私たちの食生活が成り立たなくなってしまいます。

## 日本の食料自給率は



## 地場産物のよさを知ろう

日本政府は、食料の多くを輸入に頼っている現状に危機感を抱き、食料自給率の向上に向けた対策を打っています。

その対策の一つに「地産地消の推進」があります。

自分たちが住んでいる地域でとれる農林水産物を「地場産物」と言いますが、身近な「地場産物」を生産された地域で食べることを「地産地消」といいます。「地産地消」には、生産者の顔が見れる、新鮮なものが食べられる、流通コストをおさえることができる、など、多くのメリットがあります。地域の活性化にもつながる取り組みです。



## 11月17日、練馬産キャベツを使った給食を実施します！

11月17日、練馬産のキャベツを使った給食を区内の小中学校が一齐に実施します。キャベツは、練馬区で一番多く生産されている野菜です。給食で地場産物を使用することは、子供たちが地域の産物について理解を深め、生産にかかわる方々への感謝の気持ちをはぐくむことにもつながります。

# 11月24日は「和食の日」です

(いい にほんしょく) 一般社団法人和食文化国民会議設定

2013年「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

11月24日は和食の日です。時程の都合により、給食では22日に「和食の日」献立を実施します。「けんちん汁」はかつお節でとった、だしの味を生かして調理します。

## 和食の特徴

- 1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり

©少年写真新聞社2020

## 11月の献立から



### 11月2日(火) 赤飯 花麩のすまし汁

11月1日は中村小学校の開校記念日です。赤飯と、花の形の麩を入れたすまし汁でお祝いします。

### 11月8日(月) あじのかみかみバーグ

11月8日は「いい歯の日」です。よくかむと、歯によいことがたくさんあります。切干大根と高野豆腐を加え、かみごたえのあるハンバーグを作ります。

### 11月17日(水) 練馬キャベツのポトフ

練馬産キャベツを使った一斉給食の日です。中村小では、あつあつのポトフを作ります。生産者に感謝しながら、新鮮なキャベツをおいしくいただきましょう。

### 11月19日(金) ハタハタのからあげ

ハタハタは、秋田県を代表する魚です。骨まで食べられるように、しっかりと油で揚げて、からあげにします。



<11月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	こまつな	埼玉県	さといも	埼玉県 宮崎県
しょうが	長崎県	ねぎ	青森県 千葉県 埼玉県	だいこん	千葉県 埼玉県	りんご	長野県 山形県
にんじん	北海道 埼玉県 千葉県	もやし	栃木県	れんこん	茨城県	みかん	愛媛県 和歌山県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県 埼玉県	キャベツ	群馬県 練馬区	米	青森県
はくさい	茨城県	ピーマン	茨城県	チンゲン菜	静岡県	鶏卵	栃木県
にら	茨城県	セロリ	長野県	えのきたけ	長野県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道
ほうれんそう	埼玉県	さつまいも	千葉県 茨城県	ぶなしめじ	長野県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 岩手県 北海道 青森県 群馬県
ごぼう	青森県	たけのこ	静岡県	さやいんげん	埼玉県 茨城県	牛乳	東京都 群馬県 山形県 岩手県 青森県 秋田県 茨城県 北海道

### ☆ 給食費納入のお願い ☆

11月の引き落とし日は、**11月5日(金)**です。残高のご確認をお願いいたします。