

食育だより

令和7年度 10月号
戸田市立 中学校

毎月19日は
「食育の日」です!!

戸田市立学校給食センター

10月も中旬を過ぎ、だんだんと涼しい日が増えるにつれて日が短くなり、秋の訪れを感じます。「食欲の秋」と言われるように、いろいろな食べ物がおいしいこの季節。私たちは目、耳、鼻、口や手など、体の様々な感覚を使って味わうことができます。五感を使っておいしくいただきましょう。



～ 食料自給率について知ろう ～

食料自給率とは？

食料の国内消費に対する国内生産の割合を示したものです。

日本の食料自給率（カロリーベース）はわずか38%。アメリカ121%、フランスは131%、ドイツは81%で、日本は先進国の中でも最低の水準です。

※ 農林水産省「aff 2023.2月号」（知るから始める「食料自給率のはなし」より。）

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、世界の出来事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。

安心して食べていくためには、食料自給率を上げることが大切です。



食料自給率アップの取り組み

- ①今が旬の食べ物を選ぼう
- 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。

地産地消

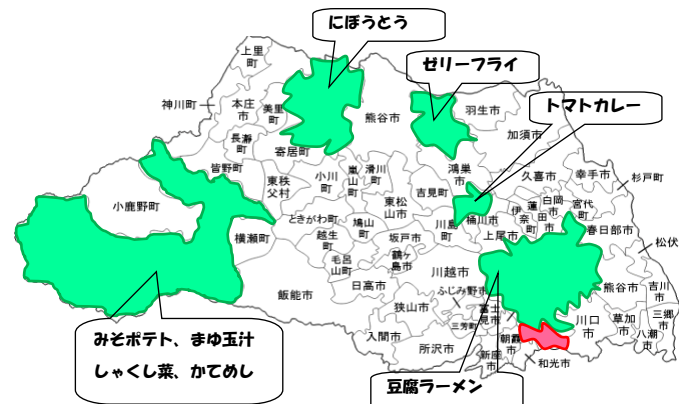


地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

11月は… 彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。給食を通してみなさんに埼玉県の食文化について広く知ってもらおうという取り組みです。埼玉県にも色々な郷土料理があります。皆さんはいくつ知っていますか？

給食では11月17日（月）～21日（金）を地場産物活用週間として、いつもより多く埼玉県産の食材を使用して給食を作ります。地図で紹介した郷土料理も、いくつか11月中に登場するのでお楽しみに♪



地産地消にも繋がっているよ♪



給食でも人気！みそポテト レシピ

<材料>4人分

- ・じゃがいも 中2個(250g)
- ・小麦粉 大さじ3
- ・水 50cc
- ・揚げ油 適量

- ◎みそ 大さじ1
- ◎砂糖 大さじ3
- ◎しょうゆ 小さじ1
- ◎水 大さじ1

<作り方>

- ①じゃがいもは1.5cm 大の乱切りにして水につけておく。
- ②小麦粉に水を加え軽く混ぜる。
- ③じゃがいもを水から上げて、②を全体にからめる。
- ④160℃の油で5～7分揚げ、いもに竹串を指してすっと通れば油から上げる。
- ⑤◎の調味料を一つの耐熱皿に入れラップをし、電子レンジで600w30秒かけたら取り出して混ぜる。
- ⑥④で揚げたいもにみそだれをからめれば完成!!



ポテくまくん ©秩父市