

給食だより 11月 新座市立第二中学校

11月は彩の国ふるさと学校給食月間です！

秋も終わりに差し掛かり、朝晩は肌寒さを感じるようになりました。温かい食べ物がおいしくなる季節ですね。11月には文化の日、勤労感謝の日があります。勤労感謝の日は、^{きゅうちゅう}宮中でお米の収穫を祝う儀式が行なわれる日です。今こそお米を中心とした日本型の食生活の良さを大切に、地域の地場産物を上手に利用して生み出された郷土料理の先人たちの思いを伝え、日本の食文化としてこれからも大切にしていきたいものです。11月15日（火）には埼玉県行田市の郷土料理の「ゼリーフライ」が献立に登場します。



いただきます！に感謝の気持ちを込めて…

わたしたちは、魚や肉、米、野菜、果物などさまざまな命をいただいて生きています。すべての命に感謝の気持ちを込めて「いただきます」と声に出しましょう。そして、食べ残しなどで食べ物を粗末にしないように心がけましょう。

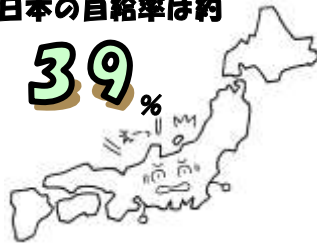
また、「ごちそうさま」の「ちそう（馳走）」とは、走り回るといふ意味があります。食事をつくるために食材を育てたり、料理したり、駆け回っていただきありがとうございますという意味が込められた言葉です。食事の後に心を込めていましょう。

—日本の食料事情—

日本には通年、たくさんの食べ物があふれています。しかし、本当に私達の食生活は豊かなのでしょうか。日本の食料自給率は低下しておりカロリーを基準にして計算すると平成24年度には**39%**でした。すなわち、私達の食べているものの**61%**が輸入食材です。国は2020年までに50%まで引き上げようという目標を掲げています。そのためには、**自分たちが食べるものは自分たちの国で作る「食料自給率をアップさせること」**です。国産のもの、旬のものを食べることを心がけることなど私たち一人一人の行動が、食料自給率をアップさせる力になります。給食の食材は、米・肉・野菜・果物は国産品に限定しています。献立では、**ごはんを中心としたバランスのよい食事を心がけることで栄養バランスにも優れ、国内産の農産物を自然に取り入れることができます。**

日本の自給率は約

39%



もったいない…給食が残っている?!

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分にならんと!

もう一口

食べる努力をしてみよう



給食で苦手の食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんが、あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。

10月の学校給食使用食材の主な産地

品種	産地	品種	産地
米	埼玉	ぶなしめじ	長野
パン	埼玉・アメリカ・カナダ	干しいたけ	長崎
中華麺	埼玉・アメリカ・カナダ	たまねぎ	北海道
スパゲッティ	カナダ他	きゅうり	群馬
うどん	北海道等	コーン	北海道
牛乳	埼玉	えりんぎ	長野
鶏卵	青森	たけのこ	九州
うずら卵	愛知・静岡	ごぼう	青森
豚肉	群馬	小松菜	東京
鶏肉	岩手	大根	北海道・千葉
イカ	ペルー	じゃがいも	北海道
鰯	タイ・ベトナム	青ピーマン	茨城
ちりめんじゃこ	瀬戸内海	ねぎ	秋田・新潟
さんま	北海道・青森・三陸	さつまいも	千葉
えび	インドネシア	ほうれん草	群馬
ほたて	北海道	切干大根	長崎
人参	北海道	あさつき	高知
もやし	埼玉	かぼちゃ	北海道
キャベツ	長野・茨城	しょうが	高知
まいたけ	長野	にんにく	青森