

# 給食だより 11月

11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが毎日食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

地域の  
食べ物を  
食べよう

## 地産地消！

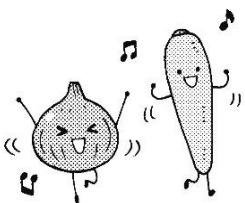
地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょう



地産地消のよいところ

### 新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



### 地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



### 環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。

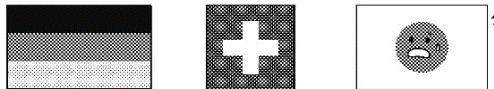


## 日本の食料自給率は37%です

カナダ 266% アメリカ 132% フランス 125%



ドイツ 86% スイス 51% 日本 37%

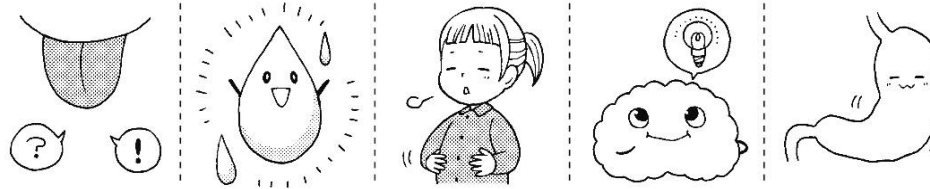


※カロリーベース 出典 農林水産省「食料需給表」(日本は2020年度 それ以外の国は2018年)

食料自給率とは、国内で消費される食べ物のうち、国内でつくられたものの割合のことです。日本の食料自給率は37% (カロリーベース) と、世界の国とくらべてとても低い値です。これは食生活の変化で自給率の高い米を食べる量が減って、肉や乳製品など、輸入した食料を食べる量が増えたためといわれます。外国からの輸入が止まってしまうと、日本の食べ物は不足してしまいます。食料自給率を上げるにはどうすればよいのかを考えてみましょう。

## 11月8日はいい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん

味がよくわかる 唾液が多く出る 食べ過ぎを防ぐ 脳の働きアップ 消化を助ける

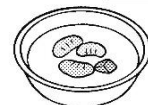


### カルシウムがとれる間食

『給食ニュース』10月18日号で紹介している「カルシウムがとれる間食」の、レシピの二次元コードを掲載します。カルシウムがとれる間食をつくってみませんか。

※二次元コードの公開期限は2023年3月31日までです。

牛乳フルーツ  
寒天

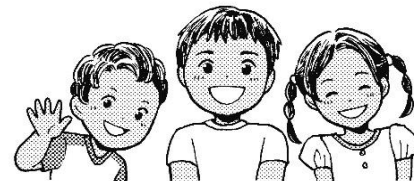


こまつなとじゃこの  
チーズ入り  
お好み焼き



## 子どもたちの命を救う給食

世界には、空腹のまま学校に通っている子どもや、家族の仕事の手伝いで学校に通えない子どもが多くいます。学校給食があると、親が子どもを学校に通わせるようになり、子どもの栄養状態が改善されます。学校への出席率も高くなり、成績の向上にもつながります。



絵や写真

とれる食べ物

とれる理由

---



---



---