

# 食育だより



11月11日は「おにぎりの日」です。いつもより15分早く起きておにぎりを自分で握ってきましょう。また、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。特に細谷小学校はJAみどり会さんの野菜を多く使わせてもらっています。食材を育てる人や運ぶ人、調理する人など、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



©少年写真新聞社2022

～保護者のみなさまへ～  
くおにぎりの日、お弁当の日

「おにぎりの日」「お弁当の日」は、食事について親子で共に考える機会を創出し、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心を育むことなどを目的として実施しています。

学年ごとに宇都宮市独自のねらいを定め、本市全校に配置する学校栄養士を中心に、学校と家庭との連携のもと小中学校の9年間を通して、自分の健康を考え、判断し、実践できる子どもを育成していきます。

お忙しいところお手数おかけいたしますが、子供たちのために、ご協力お願いいたします。

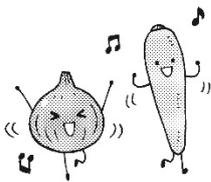


栄養士 あかば

### 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

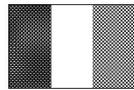
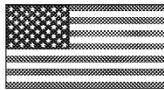
輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



©少年写真新聞社2022

## 日本の食料自給率は37%です

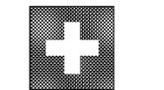
カナダ 266%    アメリカ 132%    フランス 125%



ドイツ 86%

スイス 51%

日本 37%



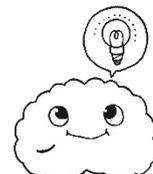
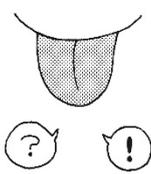
※カロリーベース 出典 農林水産省「食料需給表」(日本は2020年度、それ以外の国は2018年)

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。

©少年写真新聞社2022

## 11月8日は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



©少年写真新聞社2022

### 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



©少年写真新聞社2022