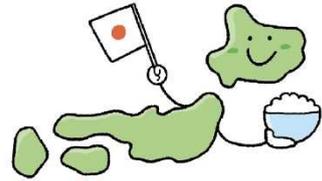


食育だより 11月号

横中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

向き合おう！日本の食料自給率

食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値です。日本の食料自給率（カロリーベース）は、先進国の中でもっとも低く、2016年度には38%になっています。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。

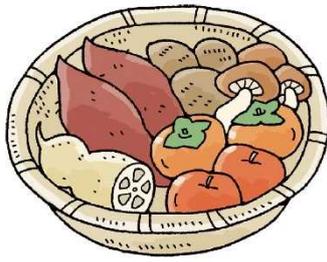


食料自給率 アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。



① 旬の食材を食べよう



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しよう



④ 食べ残しを減らそう



11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



10月18日十三夜献立では、横川地区の農産物生産者・横川っぺさんの鈴木さんより購入した新米のコシヒカリともち米の栗おこわを作りました。



10月28日にはハロウィン給食として、ふわふわ卵のオムライスとかぼちゃのシチューで、ビタミンA いっぱいの給食になりました。



11月10日はビスキュイパンを作りました。ビスキュイとはフランス語で、「2度焼きされたもの」という意味で、給食にメロンパンを食べたいとの要望から考えだされたパンとのことです。



新米の栗おこわ



ふわふわ卵のオムライス かぼちゃのシチュー

