

給食だより



11月



実りの秋です。みなさんは、地域で生産したものを地域で消費する「地産地消」には、良い点がたくさんあることを知っていますか。地産地消は、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。地域でつくられている食べ物を知って、ぜひ家庭でも食事に取り入れましょう。

～11月は千産千消月間です～

千葉県では、「地」と千葉の「千」を置き換えて、千産千消と呼んでいます。千葉で作られたものは千葉県で消費するという取り組みです。

【千産千消のメリット】



- 身近な場所から新鮮な農林水産物を購入できること
- 安心感・親近感があること
- 輸送時間、輸送費用を抑えることができる
- 食料自給率が上昇する
- 地域の食材や食文化への理解が広がる

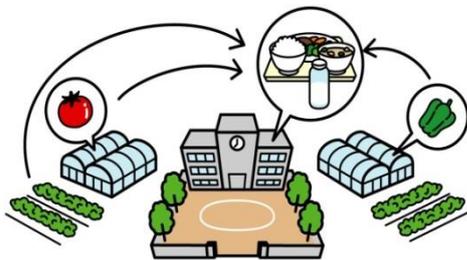
食べ物を運ぶ距離が短くてすむので、使うエネルギーの量も排出される二酸化炭素の量も減り、環境にやさしく、エコにつながります。



とれたて新鮮、旬のもの、土地の物はおいしくて、栄養があります。



地域の素晴らしさを再発見し、食の大切さが伝わります。



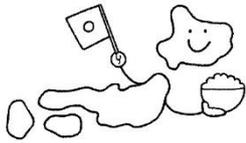
生産者との距離が近くなり、安全・安心につながります。



千葉県は全国でも有数の農林水産物王国！全国順位の高い品目が目白押しです。
これから旬を迎える、身近な食材を使ってみましょう。

出典：令和元年農業産出額、平成30年漁業・養殖業生産統計年報

- 1位 ねぎ、だいこん、いんげん、かぶ、なばな、春菊、みつば、落花生、日本梨、すずき類 など
- 2位 さつまいも、人参、すいか、里芋、枝豆、とうもろこし、びわ、鶏卵、伊勢エビ、まかじき、いわし など
- 3位 ほうれん草、きゃべつ、しょうが、山芋、ぶり類、あさり類 など
- 4位 ごぼう、パセリ、豚肉 など
- 5位 トマト、きゅうり、じゃが芋、ブルーベリー、牛乳、そうだがつお類 など



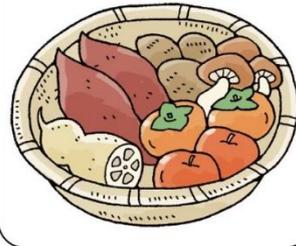
地産地消で 食料自給率 UP !

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、2020年度には37%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、ご飯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をしよう



④ 食べ残しを減らそう



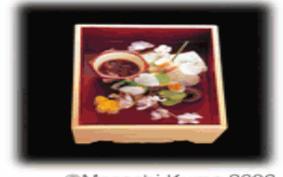
新鮮で多様な食材とその持ち味の尊重



栄養バランスに優れた健康的な食生活



自然の美しさや季節の移ろいを表現した盛りつけ



©Masashi Kuma,2006

正月行事などの年中行事との関わり



11月24日は「和食の日」

和食 はユネスコ 無形文化遺産

「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

資料：農林水産省

食事のあいさつ

「いただきます」

「ごちそうさま」

食べ物を食べるということは、動植物の命をいただくことにもつながります。その食べ物をいただくことや、料理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れないようにしましょう。



給食にはこんな人たちが
かかわっています!!



わたしたちが毎日食べている給食には、栄養士をはじめ、調理員さん、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んでくれる運搬業の人など、たくさんの人の手がかかわっています。そして、わたしたちの元へと給食が届けられているのです。感謝の気持ちを持って給食をいただきましょう。