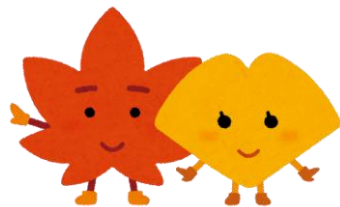


# きゅうしよくだより

令和4年11月  
流山市立  
東深井小学校

朝晩はぐっと冷え込み、秋の深まりを感じる季節になりました。  
11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。また前日の23日は、古くはお米の収穫を祝う日だった「勤労感謝の日」です。毎日の食事がいただけることに感謝して、食事のマナーを守り、よく味わって食べましょう。



## 日本の食料自給率は38%!

食料自給率という言葉を知っていますか。日本で消費されている食料のうち、どれくらいの割合を国内でまかなうことができるか表した割合です。日本の食料自給率は、食事から得られるエネルギー量を基準にした「カロリーベース」という計算法で38%です。(令和3年度)つまり、食料の60%以上を外国からの輸入に頼っています。少しでも食料自給率をアップさせたいですね。



## 食料自給率アップ大作戦!

みなさんが旬の食材や地元でとれる食材を選んだり、ごはんを中心とした食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることで、食料自給率を上げることができます。できることから始めてみましょう。

旬の食材や地元でとれた食材を食べよう



ごはん中心のバランスのとれた食事をしよう



食べ残しを減らそう



## 11月は千産千消月間です

“地元の新鮮でおいしい食材を地元で消費する”ことを地産地消といいますが、千葉県では、地産の「地」と地消の「地」を千葉の「千」にあてはめて、県の取り組みをあらわすために“千産千消”としています。

給食では、毎日の献立に千葉県産の食材をたくさん取り入れています。毎日の牛乳をはじめ、米、ねぎ、小松菜、かぶ、にんじん、さつまいもなどが代表的です。

11月2日(水)は、千葉県産の食材をより多く盛り込んだメニューになっています。お楽しみに！



## ながれやまし のうさんぶつ 流山市の農産物

ながれやまし のうさんぶつ しょうかく  
流山市でも、おいしい農産物が収穫されています。

### 【お米】

しんかわこうち はし た さいばい きゅうしょく  
新川耕地を始め140ヘクタールの田んぼで栽培されています。給食でもながれやまし た  
も流山産コシヒカリを炊いています。

### 【わけぎ】

なが たま ざっしゅ かお  
長ねぎと玉ねぎ(エシャロット)の雑種で、やわらかくて香りがよいです。

### 【長ねぎ】【ほうれんそう】

なが ちばけん だい い しゅっかりょう ほこ  
長ねぎ、ほうれんそうは、千葉県で第6位の出荷量を誇ります。

### 【えだまめ】

えだまめ しゅっかりょう ちばけん だい い えだまめ せんと たか  
枝豆の出荷量は、千葉県で第4位です。「枝豆」は鮮度が高いほどおいしいです。しゅん なつ みかく ぞんぶん たの さんち とっけん  
旬(夏)の味覚を存分に楽しめるのは、産地ならではの特権です。



## 11月24日は和食の日

2013年12月に日本人の伝統的な食文化「和食」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食が食文化として世界に認められたことを記念して「和食の日」ができました。和食は多

様で豊かな自然が育てた伝統的な食文化です。日本の大切な食文化を

未来に伝えていきましょう。

