

給食だより 11月

日本は、多くの食料を海外から輸入していることを知っていますか？ 買い物をする時に、食べ物はどこでだれが作ったものなのか、また、国産なのか輸入したものなのかなどを気にかけてみましょう。

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。

<p>1 旬の食材を食べよう</p>	<p>2 地元でとれる食材を食べよう</p>	<p>3 ごはん中心のバランスのよい食事をしよう</p>	<p>4 食べ残しを減らそう</p>
--------------------	------------------------	------------------------------	--------------------

知っておきたい 食育ワード 地産地消

地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いので、生産過程が確かめられたり、新鮮な食材を手に入れたりします。

ある商品を買うことは、その商品やつくった企業を応援することになります。多くの方がよりよい商品を買う、問題のある商品を買わないことで、商品が改善されたり、企業の姿勢をかえたりすることにつながります。

買うことは応援

ちさんちしょう
千葉県産物を食べて 千産千消

地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。



世界に誇れる 和食文化

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



②バランスがよく、健康的な食生活



③自然の美しさの表現



④年中行事との関わり



2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化―正月を例として―」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。

無形文化とは、目に見えない形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

なんで こんぶとかつお節で だしをとるんだろう？

グルタミン酸系+核酸系
→うま味がとても強く感じられる！
単独で味わうときに比べ
約7~8倍になることも！！

和食の基本 だし

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

UMAMI うま味



うま味の相乗効果

和 だし	+	かつお節や煮干し
洋 ブイヨン	+	牛・鶏肉や魚のアラ
中 湯(タン)	+	鶏肉や干しエビ

うま味を最初に発見したのは日本の学者で、海外でもそのまま英語で「umami」と表記され国際語となっています。