

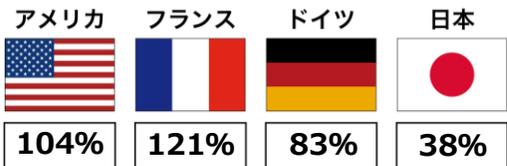
# 給食だより 11月

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。

## 知っておきたい食育ワード 食料自給率

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。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。

## 世界の食料自給率くらべ



日本の食料自給率（カロリーベース）は、38%です。世界の食料自給率とくらべると、アメリカは104%、フランスは121%、ドイツは83%で、日本は先進国の中でも最低の水準です。

※日本は2023年度、その他の国は2021年の値 出典：農林水産省「我が国と諸外国の食料自給率」

## 食料自給率を上げるために私たちにできること。

- ①今が旬の食べ物を選ぶ
- 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
- ⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



## 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。

## 千葉県産物をおいしく食べて 千産千消

千葉県では地産地消を千葉県の「千」にかけて「千産千消」と呼んでいます。その名の通り、千葉県の産物を千葉県で消費するという意味です。給食では11月28日に千葉県産の食材をふんだんに使った「千産千消給食」をお届けします。



## 世界に誇れる和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化ー正月を例としてー」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합니다。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。



いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」

### 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 

## 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。

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！！

## UMAMI うま味



うま味の相乗効果		
和 だし	こんぶ	かつお節や煮干し
洋 ブイヨン	たまねぎなどの野菜	牛・鶏肉や魚のアラ
中 湯(タン)	長ねぎなどの野菜	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。