

令和4年度

今月の目標・・・じょうぶなからだを作ろう

市川市立曾谷小学校

Main table for the left page containing meal plans and nutritional data for days 1 through 16. Columns include date, meal name, ingredients, and energy/nutrient values.

Main table for the right page containing meal plans and nutritional data for days 17 through 30. Includes a summary table at the bottom for '11月の平均値' (Average for Nov).

※ 以上のように予定しておりますが、食材料等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 給食当番が終わったら、白衣等を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、補修(必要な場合)をよろしくお願いいたします。

給食だより11月

11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが毎日食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

地域の食べ物を食べよう 地産地消!

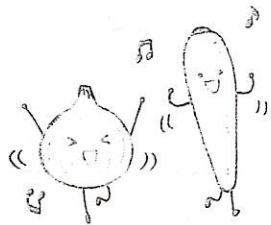
地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょう



地産地消のよいところ

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



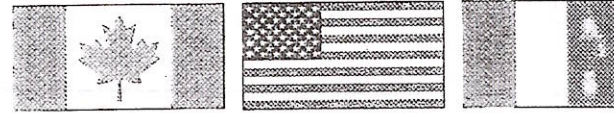
環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。

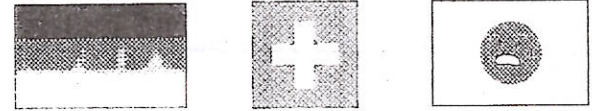


日本の食料自給率は37%です

カナダ 266% アメリカ 132% フランス 125%



ドイツ 86% スイス 51% 日本 37%



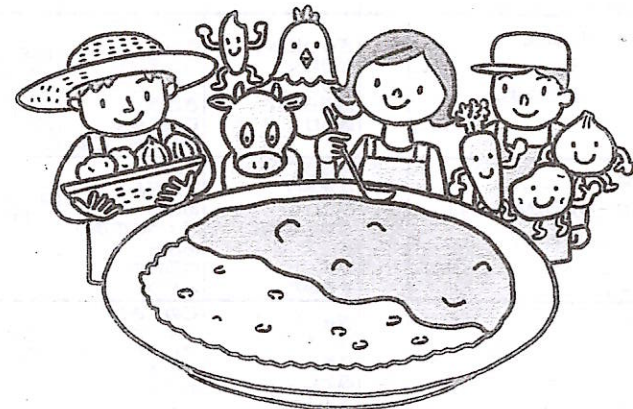
※カロリーベース 出典 農林水産省「食料需給表」(日本は2020年度 それ以外の国は2018年)

食料自給率とは、国内で消費される食べ物のうち、国内でつくられたものの割合のことです。日本の食料自給率は37% (カロリーベース) と、世界の国とくらべてとても低い値です。これは食生活の変化で自給率の高い米を食べる量が減って、肉や乳製品など、輸入した食料を食べる量が増えたためといわれます。外国からの輸入が止まってしまうと、日本の食べ物は不足してしまいます。食料自給率を上げるにはどうすればよいのかを考えてみましょう。

11月8日はいい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん

味がよくわかる	唾液が多く出る	食べ過ぎを防ぐ	脳の働きアップ	消化を助ける

たとえば、カレーライスができるまでにかかわる人、動物、植物...



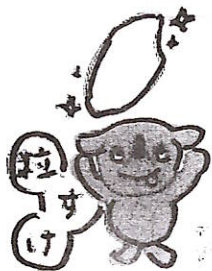
食べ物に感謝しようー!

11月から給食のお米が千葉県産になりました!

11月のお米は「粒すけ」という品種です。昨年、千葉県が13年の歳月をかけて、できた新種の米です。名前の通り、粒が大きく味が良いお米です。

12月からは「ふさこがね」が出る予定です。千葉の美味しいお米、味わって食べてくださいね。

(9月と3月は、福島県との交流のため福島県産のお米を使用予定です)



食卓に食べ物が並ぶまでには、たくさんの人や、動植物の命が関わっています。

一口一口よくかんで味わい、感謝の気持ちをもっていただきましょう!