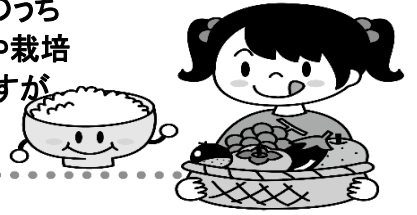


10月 給食だより

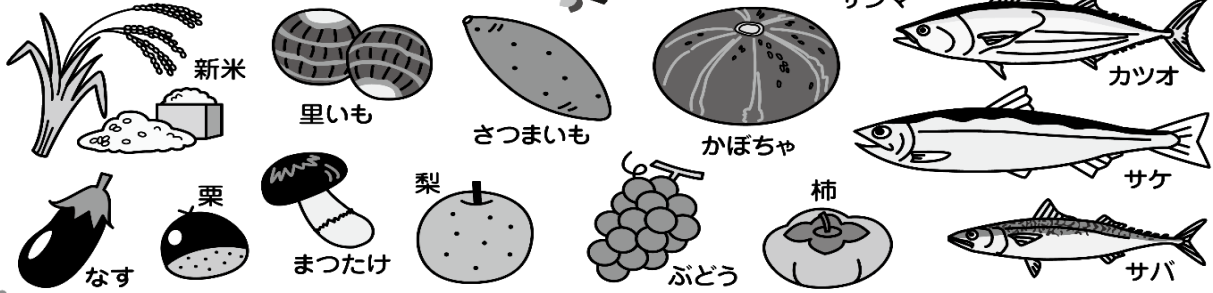


実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことです。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。



秋に美味しい食べ物



食料自給率

食料自給率とは、国内で消費される食料が、どのくらい国内生産によってまかなえているかの割合のことを言います。日本の食料自給率は2022年度で38%で、日本国内でたくさんつくられているお米は食料自給率が100%です。日本は多くの食料が輸入されているのが現状です。輸入される食料が不作の場合、日本に輸入ができなくなり食料が足りなくなることも考えられます。

食料自給率をあげるには

- ① 旬のものを食べる
 - ② 地元でとれた新鮮なものを食べる
 - ③ ごはんを中心に野菜たっぷりのバランスのよい食事をする
 - ④ 食べ残しを減らす
 - ⑤ 国産の食べものに興味をもつ
- 日頃から心がけましょう!



旬の食べ物を味わう



ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる

副菜 主菜

ご飯 汁物



給食レシピ

あべかわいも

【材料】(5人分)

- ・さつまいも……300g
- ・揚げ油……適量
- ・きな粉……30g
- ・砂糖……30g
- ・食塩……少々

【作り方】

- ① さつまいもを乱切りにする
- ② 乱切りにしたさつまいもを油で揚げる
- ③ きな粉、砂糖、食塩を合わせておく
- ④ 揚げたさつまいもに③をまぶす

さつまいもは食物繊維も多く、おやつにもぴったりな食材なので、ご家庭でも試してみてください。

