

いただきます～す

給食だより
令和6年1月
四街道市学校栄養士会

育て！元気な四街道っ子



～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

「第4次食育推進基本計画」

「その食べ物、誰がどこで作ったものか、気にして選んでいますか？」

皆さんはどこを見て食べ物を買いますか。食べ物を選ぶ時は、産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶようにしましょう。自分が応援したい地域や、被災地などの産品を選ぶことで、その地域の生産者を応援することにつながります。

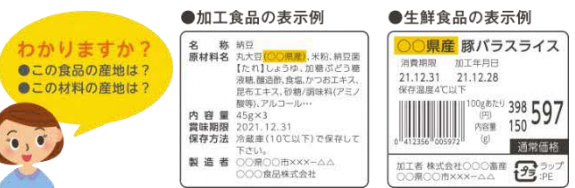
地産地消って何がいの？

消費者と地域の生産者との「顔の見える関係」により両者の結びつきが強化される他、地場産農林水産物の消費の拡大などによる地域の活性化、流通コストの削減、輸送時に発生するCO₂の抑制、地元に対する理解の深まりなどの効果が期待されています。



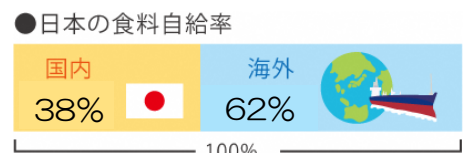
どんなことが表示されているか、見てみましょう

一般に販売されている加工食品や生鮮食品のうち、パックや缶、袋などには、さまざまな表示がされています。見たことがありますか？



日本の食料自給率

日本の食料は、38%が国内で生産されたもの、62%は海外からの輸入によるものです。我が国の食料自給率は、諸外国と比較すると、低い水準にあります。



※出典 農林水産省 【令和4年度食料自給率について（令和4年度カロリーベース）】

食料自給率アップのための5つのアクション！

① 今が旬の食べ物を選びましょう

四季のある日本は、季節によってたくさんの食べ物が出回ります。旬の食べ物は、比較的安く、栄養価も高いので、意識して食べるようにしましょう。



② 地元でとれる食材を日々の食事にいかしましょう

生産者の顔が見える安心感や地域ならではの食べ物を知ることで地元独自の調理法や食文化を知ることができます。



③ ご飯を中心に野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事をこころがけましょう

昭和からどんどん食料自給率が下がっています。ごはんを中心に野菜たっぷりの和食をベースとした食生活をおくりましょう。



④ 食べ残しや賞味期限切れを減らしましょう

食品ロスを減らす対策をしましょう。例えば、冷蔵庫の中身を定期的に整理整頓して、賞味期限切れのものを出さないようにする。多く作り過ぎたら、小分けにして冷凍する。特売日だからと、むやみにまとめ買いをしないなど工夫をしましょう。



⑤ 自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、試し、応援しましょう

できるだけ国産品を選ぶようにする。食品ロスを減らす為に廃棄される規格外訳あり商品を購入する。手前にある商品から取り、廃棄されるのを防ぐようにする。規格外商品を扱う店や青空市等を利用しましょう。



弁当のおかずレシピの紹介：鶏肉とさつまいものうま煮

【材料・4人分】

鶏むね角切肉	120g	揚げ油	適宜	
A	おろし生姜	少々		
	しょうゆ	小さじ1/3		
片栗粉	小さじ4	B	砂糖	小さじ4
さつまいも	中1本(120g)		しょうゆ	大さじ1
冷凍グリーンピース	大さじ1		酒	大さじ1/2
			水	大さじ1/2
			白炒りごま	小さじ1

【作り方】

- さつまいもは乱切りにする。冷凍グリーンピースは下茹をする。
- 鶏肉はAで下味をつけて片栗粉をまぶして揚げる。さつまいもは素揚げする。
- Bを温めて、②グリーンピースを加えてさっと煮る。