

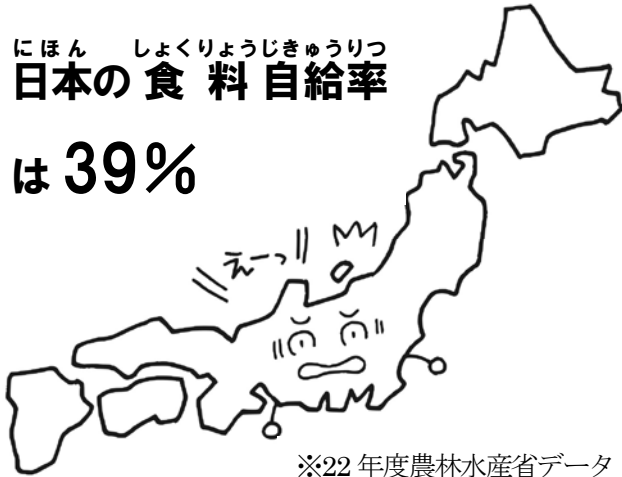
ランチニュース



平成23年10月
大府市教育委員会
大府市学校栄養士会

「食べ物と自給率のかかわりを知ろう」

日本の食料自給率は39%



※22年度農林水産省データ

食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなわれているかをあらわす割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、食料自給率は39%しかありません。輸入に頼っている食生活で、万が一輸入がストップするような事態が起こると、わたしたちの食生活は成り立たなくなってしまいます。そのため、地域で作られているもの、国産のものを大切に

にしていくな必要があります。学校給食では、できるだけ地元の食材を使用するように心がけています。これは遠くでできたものを燃料を使って運ぶより、環境にやさしい食事ともいえます。

食料自給率が下がった原因の一つに米ばなれがあります。昔からの日本型の食事には、ごはんとおかずがきちんと組み合わせられていました。ごはんを見直してみませんか。

ごはん食のよいところ



一般的に、ごはん食はパン食に比べ脂肪量が少ない食事となります。エネルギー量が同じ場合、高脂肪のパン食よりごはん食を食べた方が、体のエネルギー消費量が高くないです。そのためごはん食は太りにくい食事です。

ごはんはパンや麺類に比べ、粒が大きいので消化吸収に時間がかかります。そのため血糖の上昇が緩やかで体にもやさしい食材です。

旬の食材を使って

〈作り方〉

給食レシピ紹介… 「くりごはん」

〈材料 4人分〉	しょうゆ	…大さじ1	① 椎茸は戻し、せん切りにする。にんじんはせん切りに、油揚げは細めの短冊に切っておく。
米	塩	…少々	② だし汁の中で①の材料を入れて火を通し、にんじんが少し柔らかくなってきたら、調味料と栗を入れて火をとめる。
にんじん	みりん	…大さじ1/2	③ 米はとぎ、20分くらい水につけておく。炊飯釜に水気を切った米を入れ、②の煮汁だけを入れて水加減をする。(新米の場合は水を少し少なめにします。)
干し椎茸	酒	…大さじ1/2	④ 具を入れて、炊飯器で普通に炊く。
栗(むき身)	だし汁	…600cc	
油揚げ			



毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」



※給食実施日の2日前(土日祝日は除く)の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食扱いとし、給食費をいただきません。