



12月給食だより

鯖江市学校給食研究部

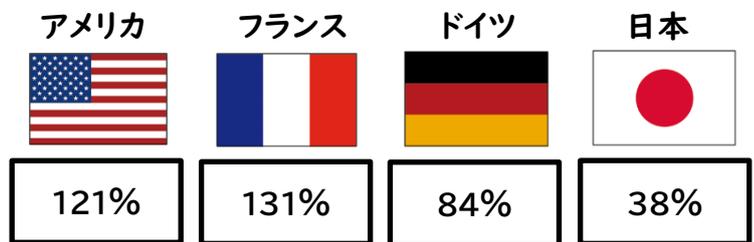
食べ物と社会(食料自給率)

食料自給率とは、国内で消費される食べ物が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本の食料自給率は低水準です。食料自給率が低いと何が問題なのかを知って、食料自給率を上げるためにできることを考えてみましょう。



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。世界とくらべてみると、アメリカは121%、フランスは131%、ドイツは84%となっており、日本は先進国の中でも低い割合であると言えます。



出典 農林水産省「令和元年度食料需給表」

Q. 食料を輸入に頼っているとどうなるの？

A. 日本は、食べ物の多くを外国産に頼っているため、世界のできごとの影響を受けやすくなっています。例えば、世界的な人口増加で食料が足りなくなったり、外国の経済事情で輸入ができなくなったり、地球温暖化や異常気象で収穫量が減ったりすることも考えられます。安心して食べるためには、食料自給率を上げることが必要です。



給食で全国めぐり

富山県 12月14日(木)

【メニュー】

- ・ブリのてりやき
- ・よごし
- ・だんご入りきのこ汁

富山県は福井県と同じ北陸地方に位置しています。3000mの山々から、新鮮な魚がとれる富山湾にいたるまで、高低差のあるダイナミックで変化にとんだ地形です。そのおかげで海の幸と山の幸の両方がとてもおいしい県です。「ブリ」「ホタルイカ」「白エビ」が有名です。

富山では「新鮮だ」と伝えたい時に、方言で「きとき」と言うそうです。また、「よごし」は、大根をゆでで細かく切って、みそで和えた郷土料理です。





こんだてひょう

令和5年 12 月

鯖江市惜陰小学校

月	火	水	木	金
<p>《今月の目標》 「みんなでたのしい給食にしよう」</p> <p>どうすれば「みんなで安全に 楽しく きもちよく」 食べることができるか考えてみましょう。</p> 		<p>すがたを変える大豆給食（15日）</p> <p>今月は3年生が、国語の学習(すがたを変える大豆)の学習を生かして「おとうふ作り」にチャレンジします。おとうふを作る過程で出てきた「おから」を給食の食材として使用し、「うのはないり煮」として全校のみなさんに味わっていた</p>		<p>1 </p> <p>ごはん(いちほまれ) さばのみぞれ煮 小松菜のおひたし 越前カンタケのみそ汁</p>
				<p>季節の料理「さばのみぞれ煮」 大根おろしてこの時期の雪を表現しています。</p> <p>エ 642 炭 88 タ 23.5 脂 24.5 塩 2.7</p>
<p>4 </p> <p>打ち豆ごはん いわしのおかか煮 小松菜のつぼづけあえ とん汁</p>	<p>5 </p> <p>ごはん(いちほまれ) とり肉とさといものさっぱり煮 ほうれん草と切りほしのおひたし かぶと打ち豆のみそ汁 ジョア(ブルーベリー味)</p>	<p>6 </p> <p>きなこあげパン ポトフ オムレツ アーモンドフィッシュ</p>	<p>7 </p> <p>ごはん(いちほまれ) 大豆とにぼしのあげ煮 大根葉とたまごのいためもの さつま汁</p>	<p>8 </p> <p>ごはん(いちほまれ) すきやき風煮 ツナと小松菜ののりずあえ みかん</p>
鯖江和膳 鯖江産：小松菜	切干大根には 加ゆがが多く含まれます。	人気の きなこあげパンです	大こんの葉っぱもおいしく食 べることができます！	季節のくだもの みかん
エ 598 炭 84 タ 28.7 脂 17.8 塩 3.4	エ 660 炭 94 タ 31.4 脂 20.1 塩 3.0	エ 641 炭 84 タ 28.5 脂 25.3 塩 2.7	エ 626 炭 97 タ 25.1 脂 17.8 塩 2.0	エ 593 炭 97 タ 25.4 脂 14.3 塩 1.3
<p>11 </p> <p>ごはん(いちほまれ) あげギョウザ チンゲンサイのナムル のっぺい汁 りんご</p>	<p>12 </p> <p>ごはん(いちほまれ) 大豆のいそ煮 春菊のおひたし のり入りかきたま汁</p>	<p>13 </p> <p>小型コッペパン カレーなんばんうどん りんごサラダ かたぬきチーズ</p>	<p>14 </p> <p>菜めしごはん ぶりのてり焼き よごし だんご入りきのこ汁</p>	<p>15 </p> <p>ごはん(いちほまれ) チキンカツ うの花いり煮 ゆばのすまし汁</p>
季節のくだもの りんご	アイアン献立 鉄強化：3.4mg	「なんばん」とは ねぎを意味しています。	給食で全国めぐり 富山県のきょうど料理 「よごし」：ごまあえです。	すがたを変える大豆給食 どこに「大豆」がかくれているか探そう！
エ 572 炭 90 タ 19.7 脂 16.0 塩 1.7	エ 573 炭 88 タ 25.3 脂 16.4 塩 2.2	エ 547 炭 76 タ 23.5 脂 19.0 塩 2.4	エ 630 炭 99 タ 22.2 脂 17.2 塩 2.6	エ 608 炭 93 タ 25.2 脂 16.8 塩 2.4
<p>18 </p> <p>ごはん(いちほまれ) ハッシュドポーク ほうれん草とひじきの白和え アロエヨーグルト</p>	<p>19 </p> <p>うめちりごはん 高野豆腐のたまごとじ わかめのすのもの まめによるこぶ</p>	<p>20</p> <p>懇談会</p> <p>給食はありません</p>	<p>21</p> <p>懇談会</p> <p>給食はありません</p>	<p>22 </p> <p>減量黒とうパン えびフライ 大根サラダ 白いんげん豆のスープ クリスマスデザート</p>
白和えは、ほうれん草と とうふを和えた料理です。	歯ッピー献立 加ゆが強化：364mg			今年はカップデザートを 楽しんでね！
エ 717 炭 106 タ 27.7 脂 22.8 塩 1.8	エ 597 炭 96 タ 26.7 脂 14.7 塩 3.8	エ 0 炭 0 タ 0.0 脂 0.0 塩 0.0	エ 0 炭 0 タ 0.0 脂 0.0 塩 0.0	エ 714 炭 98 タ 26.7 脂 27.6 塩 3.0

