



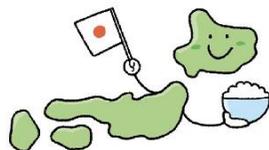
# 給食だより

令和6年度11月号  
座間味村立  
学校給食共同調理場

秋が深まり、だんだんと過ごしやすくなりましたね♪  
今月24日は「和食の日」です。数年前から世界からの注目も熱い日本食ですが、  
食料のほとんどを輸入に頼っている現状があります。  
家族で日本の食料問題についてぜひ、考えてみませんか?!

## 向き合おう！日本の食料自給率

食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値です。日本の食料自給率（カロリーベース）は、先進国の中でもっとも低く、2020年度には37% になっています。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。



### 食料自給率 アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。



1 旬の食材を食べよう

2 地元でとれる食材を食べよう

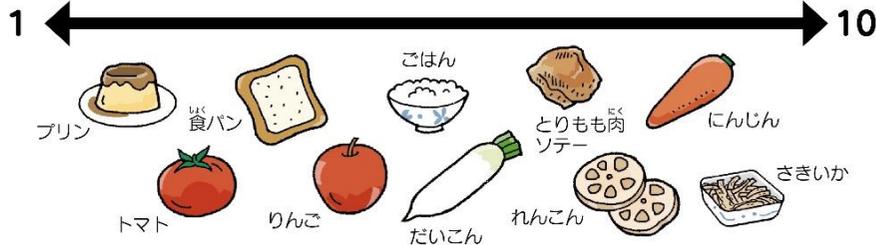
3 ごはん中心のバランスのよい食事をしよう

4 食べ残しを減らそう

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



### 食品のかみこたえ度



出典 「食物かみこたえ早見表」(風人社)  
※かみこたえ度は数値が増えるほどかみこたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

### コンビニで選ぶ 食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選びましょう。



栄養バランスを  
考えよう

食品表示を  
チェックしよう

ジュースはやめて、水や茶、牛乳などにしよう

デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ

主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせてみましょう。

食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

沖縄県の学校給食は、肉や魚、冷凍野菜、小麦のほとんどを輸入に頼っています。もちろん県産品や国産の食材を優先的に活用してはいますが、他国からの輸入がストップしてしまうと、今まで通りには提供できなくなってしまいます。背柿規模の大きな感染症が流行したら、国同士の関係が悪くなってしまったら、... 食料の輸入が急にストップしてしまったら、私たちの日々の食事はどうなってしまうのでしょうか。これからのためにできることを考えていきましょう!!



# きゅえいよもくひよ 今月の給食目標

たべものに

かんしゃ  
感謝しよう



想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、  
農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、  
栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、  
多くの人に支えられているからです。  
感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、  
残さずに食べるようにしましょう。

## 23日は「勤労感謝の日」



家の人



栄養士や調理員さん

みじかな人に  
日ごろの「かんしゃ」の  
思いをつたえよう♪♪



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



## ~今月のホットニュース~



☆今月は防災避難訓練にあわせた「防災給食」や「いい歯の日」によせたカミカミ献立、他にも「芋の日献立」・「和食の日」・沖縄料理の「命ぐすい献立」など行事食でいっぱいです！

☆家庭科コラボ企画第2弾！！  
前回のげるまっ子コラボに続き  
今回は、座間味校小学6年生との家庭科コラボで誕生したメニューをお届けします！  
お楽しみに♪♪