



食育通信 いただきます！

10月号

毎月19日食育の日は、ふるさとくまさんデー

東陽学校給食センター
文責 栄養教諭 松田



食育目標：郷土料理や地場産物を知ろう

給食目標：食べ物の旬を知ろう

○ 地場産物や食べ物の旬を知ろう！



地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。
給食は、地域の生産者の方々によって生産された
地場産物や、その季節の旬の食べ物をたくさん使っ
ています。献立の中から、地場産物や旬の食べ物を探
してみましよう！

地域で生産され食べ物を、その地域で
消費しようとする取組を地産地消とい
います。新鮮でおいしい・栄養豊富などの
利点があります。



世界の食料自給率くらべ

アメリカ	フランス	ドイツ	日本
130%	127%	95%	38%

日本の食料自給率（カロリーベース）は、38%です。世界の食料自給率とくらべてみると、アメリカは130%、フランスは127%、ドイツは95%で、日本は先進国の中でも最低の水準です。

※日本は2017年度、そのほかの国は2013年の値。 出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

食量自給率向上のため、自分たちにできることをしまし
ょう！

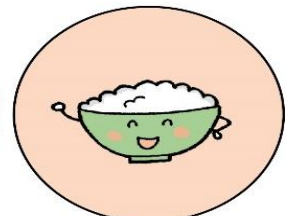
① 今が旬の食べ物を選ぼう



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



あき 秋は、旬しゅんを迎える食べ物むかが多くあります。給食きゅうしょくをとおして
 こども 子供たちに、おいしくて栄養えいようのある旬しゅんの食材しょくざいを紹介しょうかいしてい
 たいと思います。



○ 給食きゅうしょくの献立紹介こんだてしょうかい

～ くり ～
 旬の時期：9月～10月



栗おこわ 9月16日(木)

栗生産者上村さん(早瀬地区)にインタビュー

東陽町の栗生産者
 上村さんから「利
 平栗」をいただき、ほっこり甘い
 「栗おこわ」をつ
 くりました！



栗がたくさんはいっ
 ておいしいよ～

○大変なこと

- ・天候(台風)など
- ・天敵(しか・いのしし・アナグマ)か
 ら栗を守ること



○うれしいこと

- ・いい栗が収穫できたとき



○子ども達へメッセージ

・東陽と言えばしょうがですが、他にもお
 いしい食べ物がたくさんあります。東陽の
 おいしい食べ物を知ってほしいです。

