

ランチタイム

2月

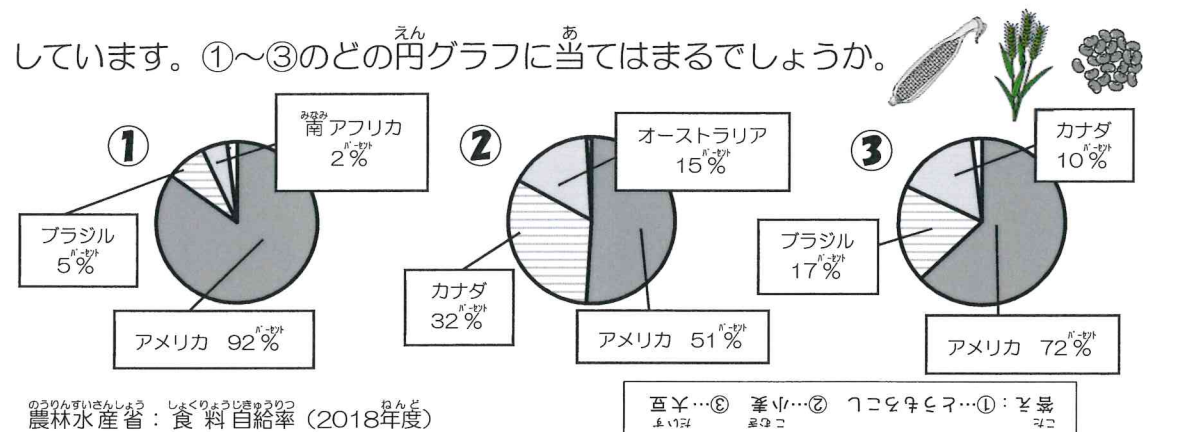
津島市教職員会
栄養教諭・学校栄養職員部会



食べ物の流通について考えよう

みなさんは毎日、様々な食べ物を口にしていますね。その食べ物はどこで作られているか考えたことはありますか？日本は、食料自給率が約40%と低く、色々な食べ物を外国から輸入しています。（食料自給率…“国内で食べられている物のうち、どれくらいが国内で作られているのか”を示す割合）

下の円グラフは、日本が輸入している“大豆・小麦・とうもろこし”の割合を表しています。①～③のどの円グラフに当てはまるでしょうか。



私たちにできることは…？

外国からの輸入が常に安定しているとは限りません。異常気象による不作などで輸入が止まってしまう可能性もあります。そこで日本では、国内で作られた食材を食べ、食料自給率をあげようという動きが強まっています。

食料自給率アップ！私たちにできる四カ条！

- 「旬」の食材を食べましょう。
- ごはん中心の、バランス良い食事を心がけましょう。
- 食べ残しを減らしましょう。
- 地域でとれる食材を選びましょう。



給食では、「食育献立の日」に、地域でとれた野菜を使用しています。

これも食料自給率を上げることにつながりますね。



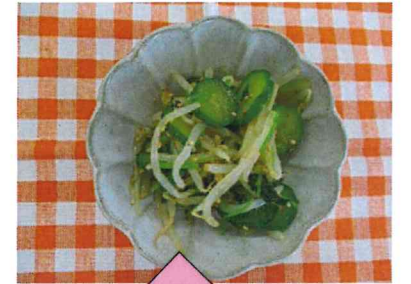
給食レシピ紹介



かお もやしの香りづけ

★材料(4人分)

- | | | | |
|-------|------|-------|------|
| もやし | 1/2袋 | しょうゆ | 小さじ2 |
| きゅうり | 1/2本 | 砂糖 | 小さじ2 |
| みつば | 1束 | 七味唐辛子 | 少々 |
| 白炒りごま | 小さじ1 | ごま油 | 小さじ1 |



朝食にもおすすめ！

★作り方

- きゅうりは5mm幅の小口切りにする。みつばは2cm位の大きさに切る。
- 鍋に湯を沸かし、もやし、きゅうり、みつばをさっとゆでて、冷ます。冷めたら水気を切る。
- しょうゆ、砂糖をボウルに入れ、合わせておく。
- ②を③のボウルに入れて和える。
- 最後に七味唐辛子、白炒りごま、ごま油を入れ、さっと和えて、完成。

※ 給食では和え物に使用している野菜類は、衛生管理のため一度加熱し、冷ましてから使用しています。きゅうりは加熱せずに使用することが多いと思います。お好みに合わせて調理をしてください。

Eat イングリッシュ



今月は調理器具を紹介します。

kettle

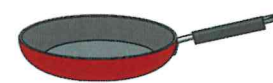
ケロウ



やかん

frying pan

フライン パアン



フライパン

ladle

レードオ



おたま

rice paddle

ウライス パドオウ



しゃもじ