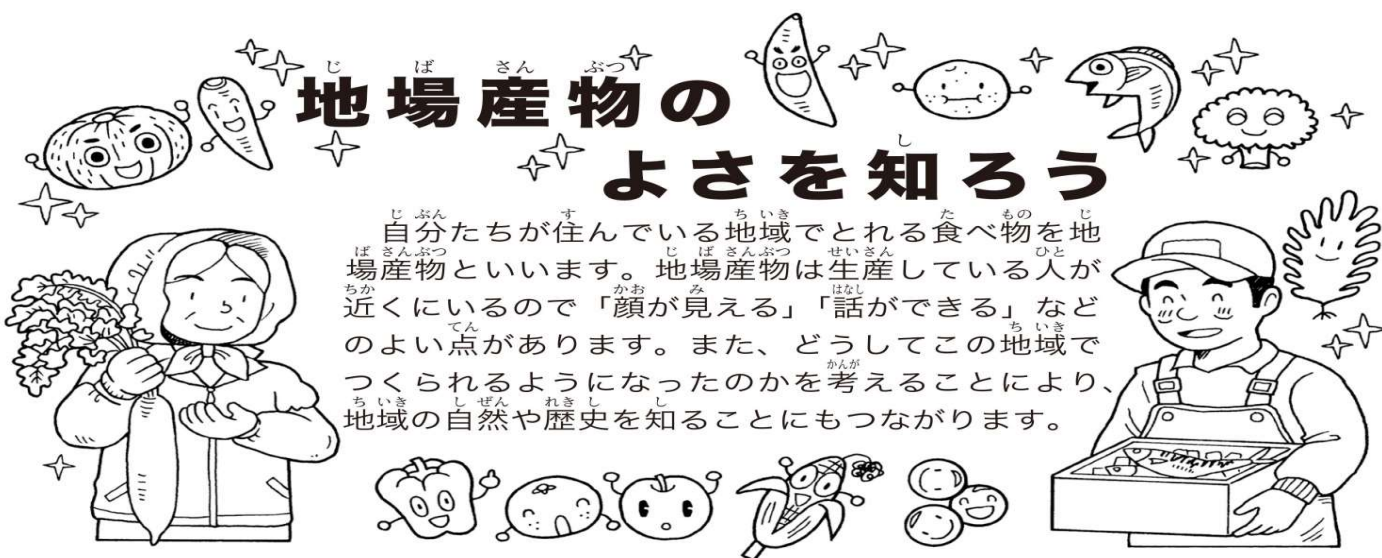




令和6年 田鶴浜学校給食センター

10月の給食目標「地産地消の良さを知ろう」

実りの秋です。みなさんは、地域で生産したものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？地産地消は、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。石川県や七尾市、その近隣でつくられている食べ物について、ぜひご家庭でも話題にしてみたいはいかがでしょうか。



日本の食料自給率について知ろう・・・令和5年度は38%

「食料自給率」とは、わたしたちが食べる「食料」を「自給している率(割合)」です。令和5年度の日本の食料自給率は38%(カロリーベース)です。「自給している割合」とは、「日本全体に供給された食料」に占める「日本で生産した食料」の割合ということになります。

ちなみに石川県の令和4年度の食料自給率は47%です。近隣の富山県は79%、福井県は66%と北陸は全国平均より高いと言えます。世界の食料のことを考えてみると、日本が必要な食料をいつまでも外国から輸入できるとは限りません。自分たちの食料は、できるだけ自分たちで作るよう努力していく必要があります。私たちにできることは何か考えてみましょう。

農林水産省 HP より抜粋

田鶴浜小学校にて、給食時間に、5年生の児童に声をかけられました。
「先生、給食で食べているごはんは、どこでとれたお米ですか？」
聞けば、社会科の授業で食料生産を学習したとのこと。そうやって給食に興味をもってく
れることが、何より嬉しいですね。給食で使用しているお米は、石川県産のコシヒカリです。
令和の米不足と騒がれている昨今ですが、10月からは新米が提供されます。

ご飯はパワーとスタミナのもと！

ごはんには、“でんぷん”がたくさんふくまれています。でんぷんは、からだの中でエネルギーに変わります。エネルギーは、脳を働かせたり、からだを動かしたりするために使われます。



ごはんはスゴい！



ごはんは、どんな食材、どんな料理とも組み合わせやすく、いろいろな料理の主食になります。子どもの頃から、ごはんを主食にすることは、さまざまな食べ物を食べる習慣を作り、生涯を通じて、健康で豊かな食生活をおくる土台となります。ぜひ、ごはんを中心とした献立で、食事を楽しみましょう！

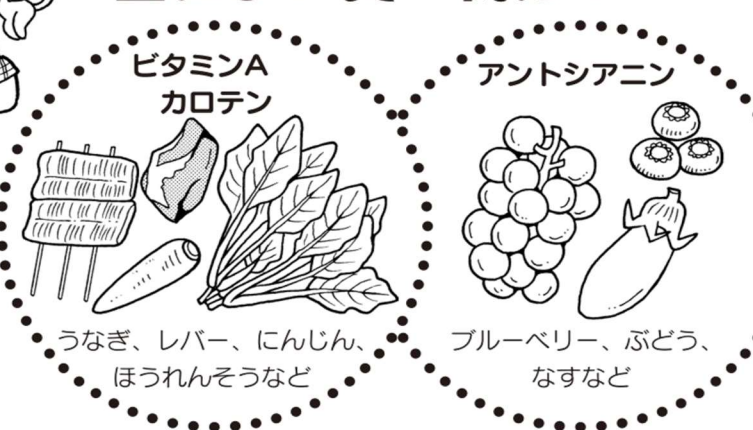
10月10日 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。
目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



目によい食べ物は？

これらの栄養成分を多く含む食べ物は、目の健康によいとされています。



10月使用予定の地場産物

- ・しいたけ ・ねぎ
- ・さつまいも ・きゅうり
- ・牛乳 ・米
- ・ほうれんそう ・こまつな

※都合により変更することがあります