



給食だより



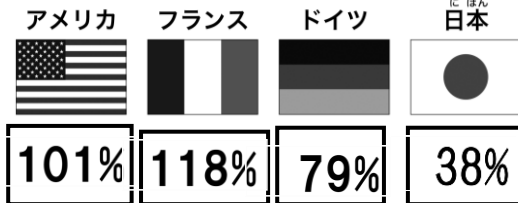
10月

泉の学び舎
世田谷区立池尻小学校
校長 間宮 英二
栄養士 川邊 芳子

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。



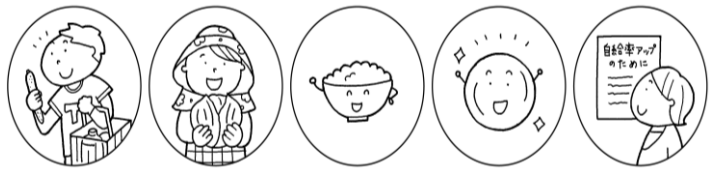
世界の食料自給率くらべ



日本の食料自給率（カロリーベース）は38%です。世界の食料自給率とくらべると、日本は先進国のなかでも最低の水準です。出典 農林水産省 令和6年度 食料需給表

食料自給率アップの取り組み

- ①今が旬の食べ物を選ぶ
- 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
- ⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

<備蓄米の提供をうけます！>

こどもたちへの「ごはん食」の普及、食育活動のため、給食や家庭科の授業用に、備蓄米を無償で提供してもらえる制度があります。その制度を利用して、池尻小では3回にわたって「備蓄米ごはん食給食」を実施します。

備蓄米(＝政府備蓄米)とは

お米が天候などの影響でいつもよりとれなくなって足りなくなったり、大震災などが起きたときのために国がたくわえているお米です。通常時は約100万トンを備蓄しています。



この機会に、備蓄米についてあらためて学んでみよう！

<10月の献立>



10月は新米が出回る時期です。

19日からの1週間は、各地の銘柄米を毎日食べ比べる企画を予定しています。

また26日～は、展覧会のテーマ「アートの森を冒険だ」にあわせて、「森」をイメージした献立にしました。30日はシバッチとツッチーをイメージしてデザートを作ります。お楽しみに！！



大人気！今月の給食レシピ紹介

これからの乾燥する季節にも
のどがよいのでおすすめです！

みかんゼリー

材料	分量（1人分）	レシピ
水	50g	①粉ゼラチンは湿らせておく ②みかん缶はミキシングする ③粉寒天は煮溶かして3分沸騰させてさとうを加える ④③に①②とジュースをくわえ加熱し75℃1分を確認する。 ⑤④をカップに入れて冷やしかためる。
粉寒天	0.4g	
さとう	8.0g	
粉ゼラチン	0.4g	
みかんジュース	19g	
みかん缶	9.5g	
カップ	1個	