☆毎月１９日は食育の日☆

食育だより　11月



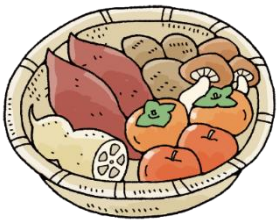
令和４年１１月
秩父第一中学校共同調理場発行

埼玉県ではいろいろな農産物がとれる１１月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。私たちの食事は、多くの人たちによって支えられています。食べ物を大切にして、感謝の心を持って食べましょう。

食料自給率について考えよう

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、令和３年度には 38%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。

旬の食材を食べよう



地元でとれる食材を食べよう



ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



食べ残しを減らそう



食料自給率を上げるために、できることから取り組んでみましょう。

和食の日

11 月 24 日は「和食の日」です。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？

魚が原料のだし

魚が原料のだしには、かつお節やさば節、煮干し（かたくちいわし、とびうおなど）などがあります。かつお節（本枯節）は上品でまろやかな味わい、さば節はこくがあってそばつゆに使われるなど、それぞれのよさがあります。



作ってみませんか　《おっきりこみ》

［材料］４人分

生めん	２００g
豚肉	１００g
油揚げ	２０g
大根	６０g
白菜	４０g
人参	２０g
ごぼう	２０g
ねぎ	３０g
干ししいたけ	3g
しょうゆ	３０g
酒・みりん	5g
だし汁	適量

［作り方］

① 材料を食べやすい大きさに切る。ごぼうは切ったら水にさらしアクを抜く。

② だし汁に豚肉を入れ、火が通ったら、ねぎ以外の野菜を入れる。

③ 野菜が柔らかくなったら、生めん、油揚げ、調味料を入れ、味が染み込むまで煮て、最後にねぎを入れる。

＊「おっきりこみ」は秩父の郷土料理です。

【食育 English】

Make sure you have a good meal greeting.（食事のあいさつをしっかりしましょう。）

「いただきます」

- Let's eat！ ・Let's dig in!
- This looks delicious.
- Thank you for cooking.



「ごちそうさま」

- Thank you for the meal.
- It was so delicious.
- I enjoyed it. ・I'm full.



Learn to express your gratitude and express your feelings.

（感謝の英語表現を覚えて、気持ちを伝えましょう。）