給食だより

令和７年１０月３１日
北区立飛鳥中学校
校長　　　高田　勝喜
栄養士　　大西　乙輝

木の葉が赤や黄色に色づき、秋が深まってきました。肌に感じられる風も涼しさから寒さに変わり、少しずつ冬に向かっています。

季節の変わり目は、体調を崩しやすくなりますので、衣服の調整をこまめにし、食事や休養をしっかりとってこれから迎える冬に備えましょう。

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比べてみると、日本は先進国の中でも最低の水準です。

食料自給率アップの取り組み

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

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

Q. 食料を輸入に頼っているとどうなるの？

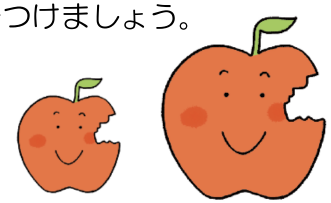
A. 日本は、食べ物の多くを外国産に頼っているため、世界のできごとの影響を受けやすくなっています。例えば、世界的な人口増加で食料が足りなくなったり、外国の経済事情で輸入ができなくなったり、地球温暖化や異常気象で収穫量が減ったりすることも考えられます。安心して食べるためには、食料自給率を上げることが必要です。

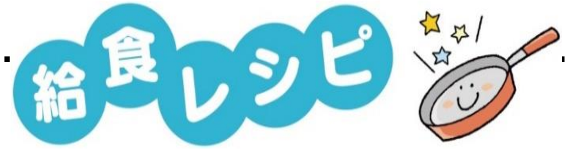
11月８日は いい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

よくかんで食べましょう

よく噛んで食べることは、虫歯や歯周病の予防になります。よく噛んで食べる習慣を身に着けておくと、将来の歯や口の健康につながります。噛み応えのあるものを食べてよく噛む習慣をつけましょう。





れんこんつくね焼き（１１月５日実施）

≪材料（４人分）≫

鶏ひき肉　１００ｇ	豚ひき肉　１００ｇ	生姜　３ｇ
玉葱　１/４個	れんこん　１/２個	生パン粉　５０ｇ
豆乳　小さじ２	醤油　小さじ２	たまご　１個

【たれ】

さとう　大さじ1	醤油　大さじ1.5	酒　小さじ1
水　大さじ2	だしの素　適量	水溶き片栗粉　適量

① たまねぎはみじん切り、れんこんは食感が残るように、粗みじんにする。
② 鶏ひき肉～たまごまでをよく練り合わせ成型する。
③ フライパンで表面を焼いたら、水を入れてふたをし、蒸し焼きにする。
④ たれを作り、焼き上がったつくねにかけたら出来上がり。