

11月給食だより

板橋区立西台中学校
令和6年10月31日(木)

秋が深まってきました。日が暮れる時間が早くなり、朝夕が冷え込むようになって、冬が近づいてきているのを感じます。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。今年は、新型コロナウイルス、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎などが流行しています。屋内に入ったとき、食事の前など、こまめなうがい・石けんでの手洗いをするように心がけましょう。給食当番は、マスクを忘れずに持ってきてください。

今月は、山口さんの畑から小松菜が、染宮さんの畑からキャベツなどが届きます。また、21日(木)には、板橋ふれあい農園会から大根が届きます。収穫の秋、地元の野菜が食べられる幸せを感じましょう。

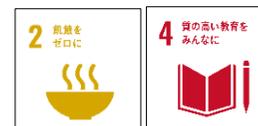
地産地消の良さとは？



地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 12 つくる責任 つかう責任
- 15 陸の豊かさも守ろう

日本の食料自給率は38%!



食料自給率とは、我が国の食料供給に対する国内生産の割合を示す指標です。その中でも、「カロリーベース総合食料自給率」は、基礎的な栄養価であるエネルギー（カロリー）に着目して、国民に供給される熱量（総供給熱量）に対する国内生産の割合を示します。

令和5年度のカロリーベース総合食料自給率は、**38%**でした。昭和40年頃には73%あった食料自給率は、農業者の減少・高齢化や農地の減少が進行したこと、食生活が変化して自給率の低い畜産物や油脂類の消費増加、自給率の高い米の消費減少したこと等が理由で低下しています。

農林水産省は、国民生活に不可欠な食糧を安定的に供給し、食料自給率の向上と食料安全保障を確立するため、2030年までにカロリーベースの食料自給率を45%にすることを目標にしています。（農林水産省「新たな食料・農業・農村基本計画」令和2年9月）

Let's enjoy cooking!

ふれあい農園会の大根を使って
21日(木)の給食に出るレシピです!



～ おろしスパゲティ ～

<材料(4人分)>

- ・大根…560g【おろす】
- ・しょうゆ…34g(大さじ2弱)
- ・砂糖(三温糖)…12g(小さじ4)
- ・塩…7g(小さじ1強)
- ・酢…17g(大さじ1強)
- ・みりん…小さじ1/2

- ・油…4g(小さじ1)
- ・玉ねぎ…140g(1/2個)
- ・ツナ缶…120g
- ・塩…少々
- ・レモン果汁…少々

- ・スパゲティ…1人80g～お好みの量で
- ・きざみのり…お好みの量で

<作り方>

- ①すりおろした大根に調味料を加えて煮る。
- ②玉ねぎをよく炒め、ツナ缶と塩・レモン汁を加えてさらに炒める。
- ③スパゲティを茹で、おろしソースと玉ねぎ&ツナをかけ、最後にきざみのりを飾る。
(スパゲティは茹でてたてなら、油をまぶさなくてもOK)

大根の1/3位をせん切りにしても食感があっておいしいっ！
夏場の大根で作るときは、みりんを少し多めに入れると苦味がやわらぐっ！



<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p>	<p>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p>	<p>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</p>
<p>農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる</p>	<p>運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい</p>	<p>SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる</p>