

10月 給食だより

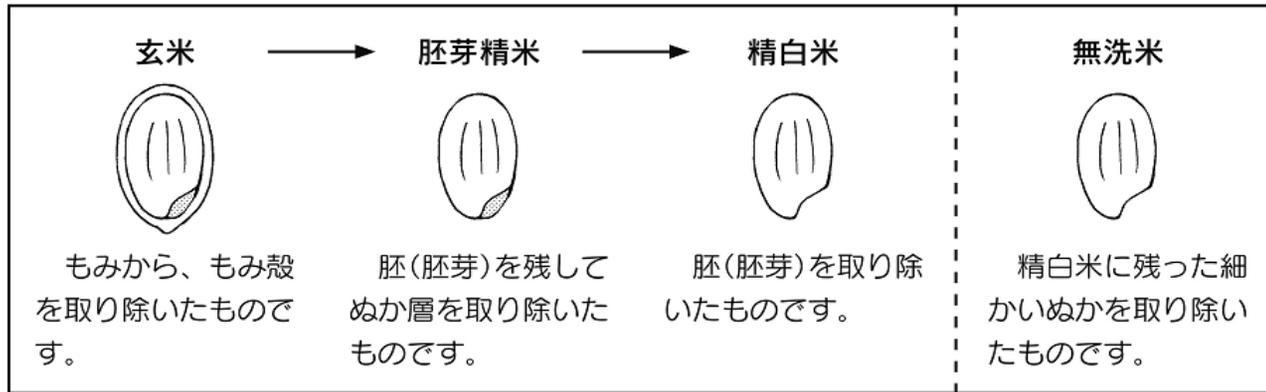


おいしい新米の季節なので「ごはん」のはなし

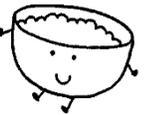


米のおもな成分である炭水化物は、脳や体を動かす大切なエネルギー源です。ご飯は、整腸作用のある食物せんいと同じような働きをするレジスタントスターチ（難消化性でんぷん）を含むので、パンや麺類よりも腹持ちが良く、肥満になりにくい食べ物といえます。

今年の夏は、ダムのある水源地に雨が降らず、暑さと水不足で、生産者の方々は大変苦労されました。天候に左右されながらも、手間をかけて育てた大切なお米です。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。



左の図の他にも、玄米を発芽させた「発芽玄米」や、雑穀ごはんの原料として使われる「赤米」、「紫黒米」など、いろいろな種類のお米があります。



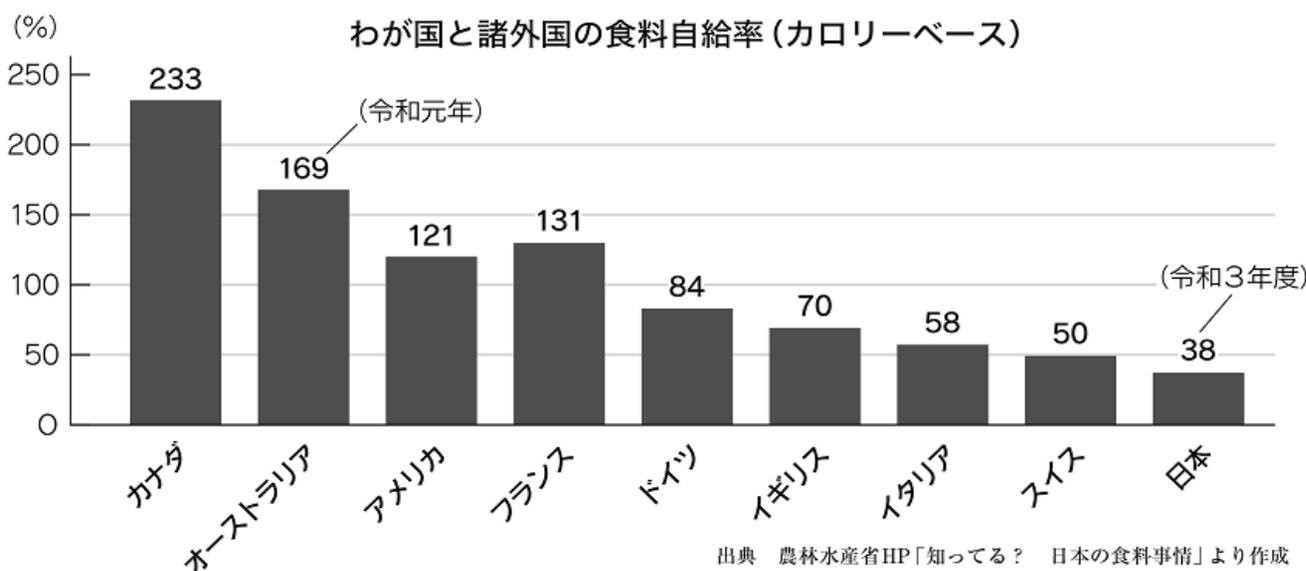
地産地消を推進

地場産物を
食べよう!



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。

Data 見える食育 ▶▶▶ 世界の食料自給率



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のくらい賄えているのかを示すものです。日本の食料自給率は38%で、諸外国と比較すると低い水準にあります。

日本は食料全体の約60%を輸入に頼っています。異常気象や災害、感染症の流行などにより、輸入量が減少すれば、十分な食料が確保できないかもしれません。

国内で生産できるものは、できるだけ国内で生産していくことが重要であると同時に、私たちは、食品の産地がどこなのか、注意してみることが大切です。