



# 給食だより

令和5年11月

河口湖南中学校組合立

河口湖南中学校

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一層おいしさを増します。秋の味覚を楽しみながら、しっかり食べて冬の訪れに備えた体づくりをしていきましょう。

## 地域の食べ物を、自分たちの力で元気にしよう!

### ～地産地消～

地産地消とは、「**地**域で生**産**された農林水産物を**地**域で**消**費する」取り組みです。

◎食料自給率の向上◎新鮮で安全な食材◎輸送コストを減らし環境に優しいなど、よいことがたくさんあります。学校給食でも、教育的効果も期待されることから、積極的に地場産物を活用しています。ぜひ、ご家庭でも「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか。

### 給食で使用している山梨県産食材(一例)



米



牛乳



ヨーグルト



牛肉・甲州  
ワインビーフ



ゆず 大塚にんじん



甲州みそ



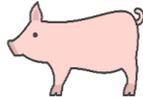
豆乳



ゆば あけぼの大豆



納豆



豚肉・富士桜ポーク



信玄どり



ふじがね牛乳



ブルーベリー



さくらんぼ



ぶどう



ゆず



大塚にんじん



もやし



明野金時芋



切干大根



きくらげ



しいたけ



なめこ



きゅうり



レタス



とうもろこし



キャベツ

～富士北麓地域周辺～

ふじがね牛乳

※上記の食材は一例です。収穫される時期により地域食材の種類や産地は変わることがあります。

食料自給率とは食料供給に対する国内生産の割合を示す指標

日本の食料自給率  
令和4年度  
**38%**  
(カロリーベース)



\*参照:農林水産省 HP

アメリカの食料自給率

**115%**

フランスの食料自給率

**117%**

(カロリーベース)

日本ではたくさん食べ物が売られていますが、日本で作られている食べ物は少ないです。日本の食べ物で私たちが元気に生活を送るために、日本や住んでいる地域で作られた食べ物に目を向けてみましょう!



## やまなしの食 ～ 与一汁 ～

よいちじる

中央市



与一汁は30年以上前、旧豊富村時代に村おこしの一環で誕生した料理です。鎌倉時代に豊富地区一帯を統治したとされる弓の名手「浅利与一」にちなんで名づけられました。大きめに切った大根や人参、白菜などの野菜と豚肉に団子が入った「すいとん」に近い料理です。しる物でからだを温めましょう。



# 給食指導 目標

# 感謝して食べよう

- ・2021年2月生まれ
- ・食べることが大好き
- ・山梨県内の食べ物がある所に出没
- ・山梨県の食品ロスをゼロにするため活動中…

かんしよくま

(完食+熊)



山梨県食品ロス削減推進プロジェクト

## 「もったいない!」～食べ物に感謝～

「もったいない」という言葉には、物を大切に、感謝する気持ちが込められています。

## ★食べられるのに捨てられてしまう食べ物・・・食品ロス

【家庭における食品ロス(244万トン/1年間)の内訳:消費者庁資料より】



・嫌いな物を残したり、おなかがいっぱいになって食べきれなくなったりした物



・料理の時に、キャベツの外側の葉を捨てたり、大根の皮を厚めにおいたりして、食べられる部分まで捨てられた物



野菜の皮はきんぴらにしたり、みそしるに入れたり、炒め物にもなるよ。

・賞味期限や消費期限が過ぎた物や傷んでしまったことで、そのまま食べずに捨ててしまう物

日本の食品ロス年間523万トン

一人当たり毎日おにぎりを1個捨てている計算 (一人年間42kg)



世界では9人に1人が栄養不足で苦しんでいる。

## ★賞味期限と消費期限・・・期限内に食べなければならないのはどっち？

### ●賞味期限

美味しく食べられる期限。いたみにくい食品についています。

➡期限が少し過ぎても食べられなくなるわけはありませんが、早めに食べてください。

### ●消費期限

いたみやすい食品についています。

➡期限が過ぎたら菌が増えている可能性が高いので、期限内に食べてください。

## 考えてみよう!

下の食品にはそれぞれ「賞味期限」と「消費期限」がついています。どちらに当てはまるか、考えてみましょう

- ①カップラーメン
- ②おにぎり
- ③サンドイッチ
- ④缶詰
- ⑤スナック菓子
- ⑥シュークリーム
- ⑦ペットボトル飲料

※期限を知って、無駄なく食べられるようにしましょう! ⑨⑧⑦:消費期限 ④③②①:賞味期限【参考】

## ♥ 私たちができること・・・食品ロス削減&SDGsを考えてみよう

### 残さず食べましょう

食べれば栄養! 残せばゴミに...



私たちは生きるために食べています。残す前に少し考えて、「あと一口」「もう一口」食べることから始めて「食べ残しゼロ」を目指しましょう。



### お家の人と取り組めること

#### \*食材は必要な分を買きましょう

量り売り・ばら売りなどを活用して、買すぎないようにしましょう。

#### \*食材を使い切りましょう

余った食材も料理も一工夫しておいしく食べ切りましょう。

