

12月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

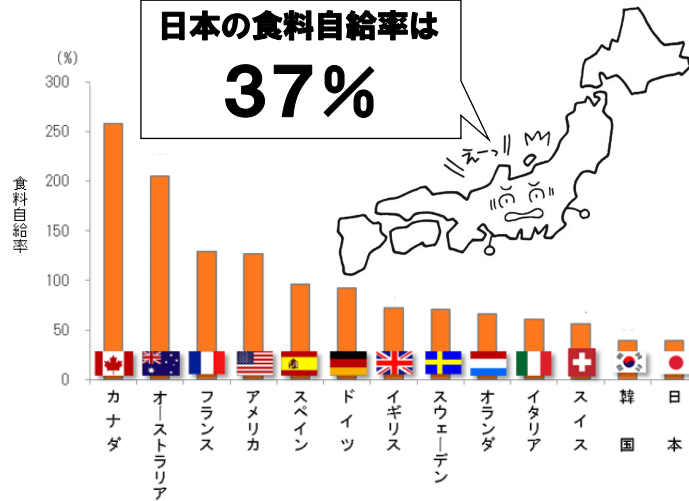
今年も残りわずかとなりました。この一年、元気に過ごすことができましたか。冷え込みが厳しく、空気が乾燥する今の時期は、インフルエンザなどが流行する季節です。元気に新しい年を迎えるために、規則正しい生活を送りましょう。

知ってる？日本の食料自給率

食料自給率（カロリーベース）とは、食べている食料のうち、どのくらいが国内で生産されているかという割合のことです。輸出が多い国は100%を超えています。

日本は先進国の中でもっとも低く、令和2年度は37%でした。

もし、輸入が止まったら普段食べているものが食べられなくなるため、安全な食べ物を安定して手に入れるためには、食料自給率を上げることが必要です。



食料自給率が低い原因は？

日本の食料自給率は、昭和40年度は73%ありましたが、令和2年度には約半分に減少しています。主な原因として、国内で作っている米を食べる量が減り、肉類や油を使った料理が好まれるようになったなど、食生活の変化があげられます。

食料自給率を上げるためにできること

旬の食材を食べる

食べ物はもっとも適した季節に作れば余分な燃料を使うこともないので食料自給率アップにつながります。



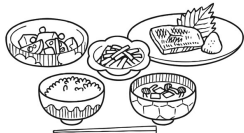
地元でとれる食材を食べる

地元でとれた新鮮な食材を食べて国産の食材を応援しましょう。



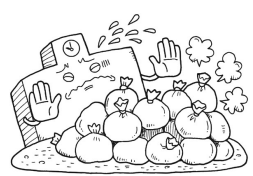
ごはん中心の食事をする

米は、自給率100%です。和食中心の食事を心がけましょう。



食べ残しを減らす

食べものを残さず食べて、食べ残しを減らしましょう。



ご感想、ご意見をお寄せください。

松山市のホームページ

・・・ <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

参考 農林水産省ホームページ

出典 食育ブック 少年写真新聞社



お雑煮いろいろ

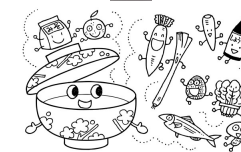
お正月に食べる「雑煮」は、地域や家庭によっておもちの形、だしや実、味付けが違います。みなさんのご家庭は、どのようなお雑煮を食べていますか。

愛媛県のお雑煮

中予・南予

すまし汁に丸もち、大根や青菜を入れる雑煮が一般的です。

焼き豆腐を入れたり、南予では、じゃこ天を入れる家庭もあるそうです。



東予

丸もちを煮て、しょうゆで味付けをし、里芋やにんじんを入れて炊いた雑煮が、特徴です。香川・徳島の県境地域では、みそで味付けをしたり、あんもちが入ったりする家庭もあるそうです。

今月のこんだて紹介

豆腐の五目あんかけ

【材料】（小学校中学年4人分の量）

豆腐	1丁	サラダ油	小さじ1/2
豚もも肉	60g	砂糖	小さじ2
（乾）しいたけ	4g	塩	少々
たけのこ水煮	30g	うす口しょうゆ	大さじ1
にんじん	30g	煮干しだし	180mL
もやし	100g	〔でん粉〕	大さじ1
ねぎ	30g		水
しょうが	少々		

【作り方】

- しいたけは水で戻し、せん切り、たけのこは短冊切り、にんじんはいちょう切り、もやしはざく切り、ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- 豆腐はさいの目切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 鍋にサラダ油を入れ、しょうが、豚肉を入れて炒める。
- 豆腐とねぎ以外の材料をかたいものから入れて軽く炒める。
- 煮干しだしを入れ、豆腐、調味料、ねぎを加え、水溶きでん粉でとろみをつけ、仕上げる。