

しょくいくだより

10月



愛西市教職員会
栄養教諭部会

お子さんと一緒に確かめてみましょう

10月16日は国連が定めた《世界食料デー》です。「わたしから始める、世界が変わる」を合言葉に、一人一人ができることから始めたいものです。

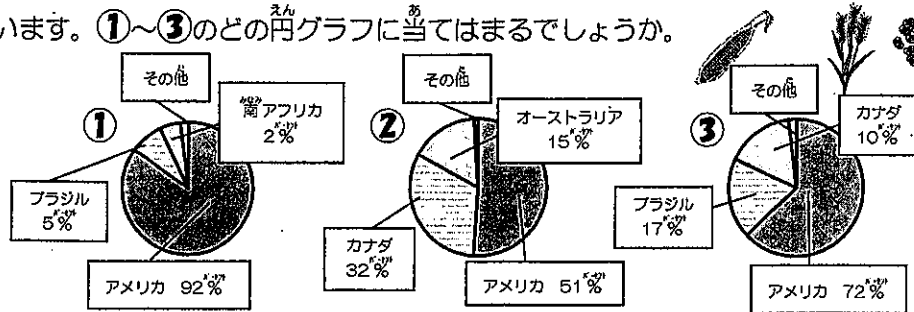
食べ物の流通について考えよう



みなさんは、食べ物がどこで作られているか考えたことはありますか？

日本は食料自給率（国内で食べられているもののうち、どれくらいが国内で作られているかを示す割合）が約38%と低く、色々な食べものを外国から輸入しているのです。

下の円グラフは、日本の「大豆・小麦・とうもろこし」それぞれの輸入の割合を表しています。①～③のどの円グラフに当てはまるでしょうか。



農林水産省：食料自給率（2018年）

異常気象による農作物の不作などで、外国からの輸入が常に安定しているとは限りません。そこで日本では、国内で作られた食材を食べ、食料自給率を上げようという動きが強くなっています。

食料自給率アップ！私たちにできる四力条！

- 「旬」の食材を食べましょう。
- ごはん中心の、バランス良い食事を心がけましょう。
- 食べ残しを減らしましょう。
- 地域でとれる食材を選びましょう。

旬の野菜紹介：チンゲンサイ

大きなスプーンが重なったような形が特徴のチンゲンサイは、中国から伝わった野菜で、漢字では「青梗菜」と書きます。字が表すように、軸が青みを帯びていて厚みのあるものを「チンゲンサイ」白くて細いものを「パクチョイ」と言って区別しています。冬が旬の野菜ですが、一年中出回っています。

加熱してもシャキシャキとした食感があり、味にくせがないので、色々な料理に使い、人気がある野菜です。

栄養素としてはカロテン、ビタミン、カリウム、鉄などを含んでおり、免疫力を高める効果が期待できます。

給食では、スープやいため物、あえ物などに使います。



作ってみよう！旬の野菜レシピ

チンゲンサイとウィンナーのしらすいため

《材料》4人分

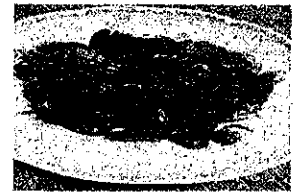
- ・チンゲンサイ 2株
- ・ウィンナー 1袋
- ・しらす干し 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ☆中華スープの素 小さじ1
- ☆こしょう 少々
- ☆カレー粉 少々
- ☆しょうゆ 少々

《作り方》

- チンゲンサイは2cmほどの長さに切る。
- ウィンナーは5mmほどの幅の斜め切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、②のウィンナーをいため、火が通ってきたら①のチンゲンサイを入れて、さらにいためる。
- しらす干しを入れてさっといため、☆印の調味料で味をととのえる。

* いり卵を加えると、色がきれいです。

* カレー粉を少々振り入れることで、風味がよくなります。量は好みでどうぞ。



★Eat English★ bok choy(バク チョイ):チンゲンサイ