

# 11月 給食だより

令和6年 10月31日  
 北区立飛鳥中学校  
 校長 高田 勝喜  
 栄養士 大西 乙輝

木の葉が赤や黄色に色づき、秋が深まってきました。肌を感じられる風も涼しさから寒さに変わり、少しずつ冬に向かっていきます。

季節の変わり目は、体調を崩しやすくなりますので、衣服の調整をこまめにし、食事や休養をしっかりとってこれから迎える冬に備えましょう。

## 向き合おう！日本の食料自給率

食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値です。日本の食料自給率（カロリーベース）は、先進国の中でもっとも低く、2023年度には38%になっています。安全な食料の安定供給を手に入れるためには自給率を上げることが必要です。



### 食料自給率 アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。



① 旬の食材を食べよう

② 地元でとれる食材を食べよう

③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう

④ 食べ残しを減らそう

## Q. だらだら食べてよくないの？

11月8日は  
いい歯の日



A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたまま、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



## 給食レシピ



### れんこんつくね焼き（11月6日実施）

＜材料（4人分）＞

鶏ひき肉 100g	豚ひき肉 100g	生姜 3g
玉葱 1/4個	れんこん 1/2個	生パン粉 50g
豆乳 小さじ2	醤油 小さじ2	たまご 1個

【たれ】

さとう 大さじ1	醤油 大さじ1.5	酒 小さじ1
水 大さじ2	だしの素 適量	水溶き片栗粉 適量

- ① たまねぎはみじん切り、れんこんは食感が残るように、粗みじんにする。
- ② 鶏ひき肉～たまごまでをよく練り合わせ成型する。
- ③ フライパンで表面を焼いたら、水を入れてふたをし、蒸し焼きにする。
- ④ たれを作り、焼き上がったつくねにかけたら出来上がり。