

# 給食だより

2023年 7月31日  
四つ木なかよし保育園 栄養士

郷土料理（きょうどりょうり）は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして、歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。

給食にも各地の郷土料理を取り入れています。普段は食べ慣れない食材も多いですが、食経験を増やすため、食文化の継承のため、日本の豊かな自然の恵みを感じるきっかけとなればうれしいです。



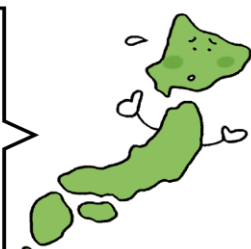
ち 産  
地 産  
ち 消  
地 消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

日本の食料自給率  
平成29年度  
**38%**  
(カロリーベース)

※農林水産省「平成29年度食料需給表」



食料自給率とは、国内で消費される食品が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本では、昭和40年度は73%でしたが、平成29年度には38%と、先進国の中で最低の水準です。

毎日、子どもたちの「おいしい！」を励みに、給食づくりをしています。本年度も、子どもたちの嗜好、成長にあった給食を作るため、8月中旬に家庭での食事調査をさせていただきたいと思います。お忙しいところ、大変お手数ですが、アンケートのご協力よろしくお願いたします。



## 旬を食べよう！

レタス



和名は、「ちしゃ」もしくは「ちぎ」。茎を切ると乳液が出ることから名付けられた「乳草」がなまって変化したといわれています。

すいか



水分豊富なので暑さや夏バテ対策にぴったり食材。利尿作用が高く、むくみや気だるさを和らげる効果が期待できます。

たこ



栄養ドリンクに含まれる「タウリン」が豊富なたこ。ただし、消化によい食材ではないため、炭酸水やお酒などで柔らかく煮るのがおすすめ。