

# 給食だより



令和 5年10月31日  
中野区立中野中学校  
校長 田代 雅規  
栄養士 吉見 朋恵

すっかり秋めいてきました。給食でも、温かい物が欲しい季節です。合唱コンクールも終わり、11月は、定期試験や各学年の行事などが、まだまだ続きます。寒くなってきましたので、しっかりと食べて、体調を整えましょう。

## 今月の献立より **地産地消特集** です。

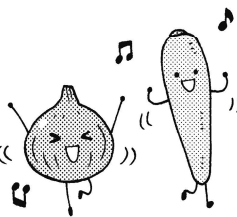


11月は、東京都産の農産物を多く取り入れています。先月の世界食料デーの時にもお知らせしましたが、地産地消は、食料自給率を上げる事や環境にも良いと言われています。そして、何より、とても新鮮です。

### 地産地消のよいところ

#### 新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



#### 地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



#### 環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



現在の日本の食料自給率は、**38%**。食材の多くを輸入に頼っています。果たして、これでいいのか??

### ★今日の地産地消は・・・

#### ◆11月2日 都市農業の日

都市農業への注目を高め、日本の農業全体を盛り上げるために、制定されました。今年、JA東京中央会の協力で、東京都産の農産物を使った献立にしました。使用食材は、ほうれん草・小松菜・じゃがいも・さつまいも・里芋・キャベツ  
大根・長ねぎ・生姜・バターナッツかぼちゃ・ブルーベリー・はちみつです。

#### ◆11月15日～24日 とうきょう元気農場食材使用

東京都八王子市にあるとうきょう元気農場の食材を使用します。年に数回使用しています。

**21日 さつまいも(さつまいもご飯)**

**24日 大蔵大根(ぶりのおろし煮)**

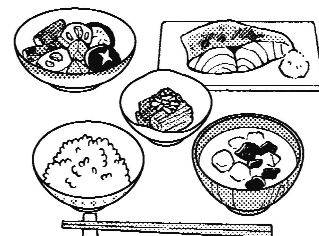
大蔵大根は、江戸東京野菜の1つ



\*\*\*\*\*

### ユネスコ無形文化遺産 **和食；日本人の伝統的な食文化** 登録から10年

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。



\*\*\*\*\*