

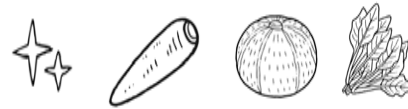


地産地消について知ろう

「地産地消」とは、地域で作られたものをその地域で消費することです。そして、生産者と消費者が協力しながら、その地域の食と農を守っていくことをいいます。地産地消の良さを知り、地元の食材を大切に食べていきましょう。

地産地消の良さ① 新鮮な食材、旬の食材が手に入る

地元の食材は生産地が近いことから、新鮮で旬の食材が手に入ります。新鮮な野菜は栄養価が高く、みずみずしいため、おいしくいただけます。地元の直売所などで地場産の旬の野菜が手に入ります。その時期に美味しい、とれたて野菜をぜひ味わってみましょう。



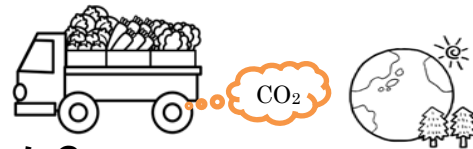
地産地消の良さ② 生産者が近く、安心につながる

最近では農家の方の名前が入った地場産の食材が販売されていることが増え、誰が作っているかが分かるため、安心感につながります。また、直接農家の方と触れ合うことができれば、おいしく作るこだわりや大変さ、おすすめの食べ方なども聞け、食への関心もより高まります。



地産地消の良さ③ 環境にやさしい

地域の食材をその地域で消費することで、食材の輸送距離を減らすことにもつながり、輸送に伴う二酸化炭素 CO₂ の排出を減らすことができます。



日本の食料自給率は何パーセントか知っていますか？



「食料自給率」は、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかを表す割合です。日本の食料自給率は約 38% で、食料の多くを輸入に頼っている現状です。先進国でも、日本は最低レベルです。輸入がストップした場合、私たちの食生活は成り立たなくなってしまう。国産の食べ物を食べることで、日本の酪農業を守っていくことがとても大切です。

＜先進国の食料自給率＞	
カナダ	264%
オーストラリア	223%
アメリカ	130%
フランス	127%
ドイツ	95%
イギリス	63%
日本	38%

給食でも県内産や地元の食材を取り入れています

給食では、できるだけ県内産や地元の野菜を使うようにしています。米や牛乳も県内産を中心に使用しています。今後も地場産物を取り入れて、地産地消の良さを子どもたちに伝えていきたいと考えています。

年に一回提供している「ヤマトン汁」は、大和市のイベントキャラクター「ヤマトン」にちなみ、大和市でとれた野菜をできるだけ使用した具だくさんの豚汁です。ぜひ下のレシピを参考に、ご家庭でも作ってみてください。



給食でも好評！地産地消メニュー☆ヤマトン汁

大和市イベント
キャラクター「ヤマトン」

＜材料 4 人分＞

- 豚肉 60g
- 木綿豆腐 1/3 丁
- にんじん 1/4 本
- 里芋 中 1 個
- ごぼう 1/4 本
- 大根 3 cm 程度
- 長ねぎ 1/4 本
- 赤みそ 大さじ 1
- 白みそ 大さじ 4
- だし汁 600CC
- (かつお節)
- 炒め油 少々

作り方

- ① 木綿豆腐はさいの目、にんじん、大根はいちょう、長ねぎは小口切りにする。
- ② 里芋は厚めのいちょう切りにし、軽く洗ってぬめりをとる。
- ③ ごぼうは半月切り、または、ささがきに切り、酢水につけてあくを抜く。
- ④ 鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ⑤ ④にだし汁を入れ、人参、ごぼう、大根、里芋の順に入れ煮込む。
- ⑥ ⑤に豆腐を加え全てに火が通ったら、みそを溶かし入れ、仕上げに長ねぎを加える。

冬野菜を食べよう



大根、白菜、小松菜、にら、ねぎなど今が旬の冬野菜は、寒さにじっと耐えて育ったため、栄養価が高く、おいしいです。特に風邪やインフルエンザに負けない体作りに必要なビタミン A、C を多く含んでいます。給食でも体を温める汁物などに冬野菜を取り入れています。ご家庭でも積極的にとりましょう。

学校給食で使用する食材の放射性物質濃度測定について
こちらをクリック⇒

