



食育だより

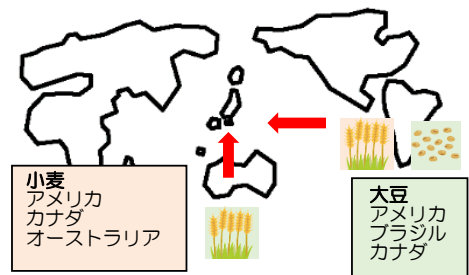


日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。
 子どもたちはこの1年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものを
 頑張って食べたりと成長を感じる場面がたくさんありました。
 お別れ会では、子どもたちに喜んでもらえるようなお楽しみメニューを作りたいと思います。

日本の食べ物の半分以上が外国生まれ

食料自給率は、自分の国の食べ物がどれくらい作られているかを表す割合のことです。
 日本の食料自給率（カロリーベース）は38%でアメリカやヨーロッパの国々と比べてとても低く
 なっています。

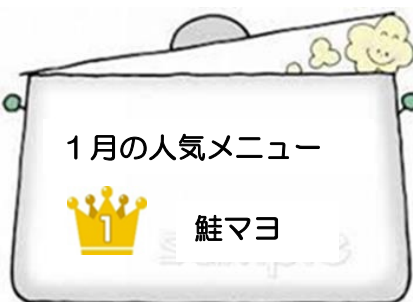
パンやうどんなどの原料になる小麦、豆腐・みそなど原料になる大豆、牛・豚・鶏を育てるときの
 エサなど、たくさん輸入しています。



食料自給率を上げるには…

もし、日本が外国から食べ物を輸入できなくなると、
 途端に困ってしまいますね。そういうときも困らないように
 日本の食料自給率を上げる必要があります。そのためには、
 食べ物に関心を持つことが大切です。食卓を囲む誰かと食べ物のことを話題にする、地域でとれた
 もの・国産のものをできるだけ選ぶなど、できることから取り組んでみましょう。

また、地産地消（地域でとれた農林水産物を地域で消費すること）に取り組むことは、食料自給率の
 向上だけでなく、流通コストの削減、輸送時に発生するCO2の抑制、食材の旬や産地についての
 理解を深める、郷土料理・行事食など地域の食文化を見直すきっかけにもなります。



おかわりする子が多かった
 ようです
 おうちでもぜひ！

鮭マヨ（4人分）

鮭	4切れ
料理酒	大さじ1
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ4
油	適量
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
牛乳	小さじ2
マヨネーズ	大さじ5
パセリ	少々

- ①鮭に料理酒と塩・こしょうをふっておく。
- ②片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ③酢、しょうゆ、砂糖、牛乳、マヨネーズ、パセリを混ぜ合わせソースを作る。
- ④揚げた鮭にソースをかける。