



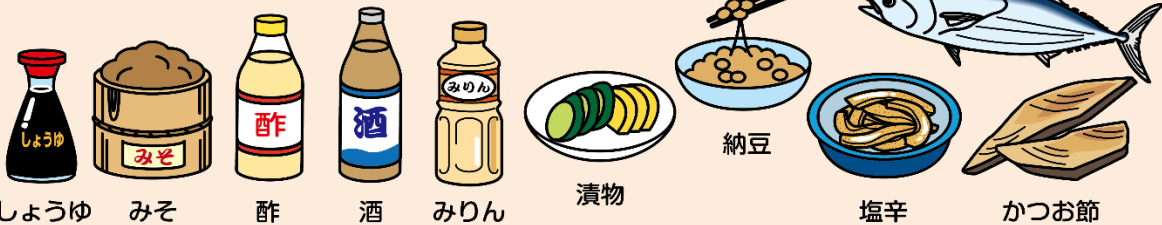
秋は、海の幸、山の幸などのおいしい食べ物がたくさん出回ります。  
自然の恵みや、食に携わる人々に感謝しながらおいしくいただき、食欲の秋を楽しみましょう。  
給食は成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思います。

## ふるさとの食文化を知ろう！



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

### 日本の伝統的な発酵食品



### 各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆ **漬物**（野菜を調味料、ぬか、麴などに漬け込んだもの）  
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け
- ◆ **なれずし**（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）  
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし
- ◆ **魚醤**（魚介類を原料としたしょうゆ）  
秋田県・しょつつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ



### 保存の知恵



むかし 昔からの食文化を感じて  
たいせつ あじ 大切に味わいましょう。

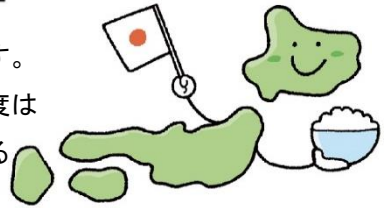
日本は、多くの食料を海外から輸入していることを知っていますか？

買い物をする時に、食べ物はどこでだれが作った物なのか、また、国産なのか輸入したものなのかなど気にかけてみましょう。

## 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、先進国の中で最も低く、2022年度は38%になっています。安全な食糧を安定して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

### 知っておきたい 食育ワード

#### 地産地消

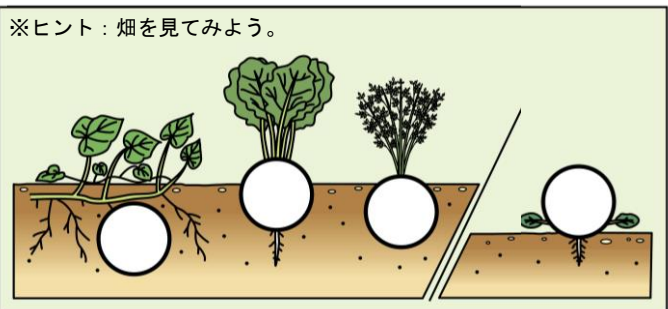
地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者の顔が見えることで安心・安全なことや、輸送時間が短くて新鮮なことや環境にいいことが良いところです。地域の生産者の方が大切に育てたものを感謝していただきましょう。

給食センターでは、**13日**に千葉県や柏市由来のお米や農産物を使用した**“千産千消献立”**を出します。



あき しゅうかく やさい ところ そだ ばんどう か  
秋に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ ○に番号を書きましょう。

- ① チンゲンサイ
- ② かぶ
- ③ にんじん
- ④ さつまいも



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩