

木の葉が赤や黄色に色づき、秋本番。紅葉が美しい季節になりました。朝晩は冷え込むようになり、季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。規則正しい食生活をし、風邪に負けない体を作り、元気に過ごしましょう。



# 11月24日「和食の日」



「和食：日本人の伝統的な食文化」は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食文化を次世代に向けて保護・継承していくために、11月24日（いいにほんしょく）を「和食の日」としました。

今年は24日が土曜日のため、越谷市の給食では11月22日を「和食の日」とし、小中学校ともに「御飯・汁物・主菜・副菜」を揃えた和食給食を実施します。

★11月22日（木）の献立です★  
御飯・牛乳・豚肉の甘辛焼き・味噌汁・もやしのサラダ



## 精米方法で変わる栄養価!!

<p>もみの構造</p>	<p>玄米</p> <p>もみからもみがらだけを取り除いたもの。</p>	<p>胚芽精米</p> <p>玄米からぬかだけ取り除き、胚のみ残したもの。</p>	<p>精白米</p> <p>玄米からぬか、胚を取り除いたもの。一般的に食べられている米。</p>
	<p>(100g当たり)</p> <p>炭水化物 73.8g ビタミンB<sub>1</sub> 0.41mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.04mg 食物繊維 3.0g</p>	<p>(100g当たり)</p> <p>炭水化物 75.3g ビタミンB<sub>1</sub> 0.23mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.03mg 食物繊維 1.3g</p>	<p>(100g当たり)</p> <p>炭水化物 77.1g ビタミンB<sub>1</sub> 0.08mg ビタミンB<sub>2</sub> 0.02mg 食物繊維 0.5g</p>

### 【玄米】

★食物繊維やビタミンB群が豊富で、噛みごたえがある。

★栄養価は一番高い。

**(便秘予防)**

**(免疫力UP)**

### 【胚芽精米】

★ビタミンEやカルシウムを含み、味は精白米に似ている。

★栄養価は2番目に高い。

**(ヒフの再生力UP)**

**(骨の強化)**

### 【精白米】

★食べ慣れた味で、甘味があり、もちもちとした食感が楽しめる。

★栄養価は一番低い。

**(足りない栄養素はおかずで補う)**

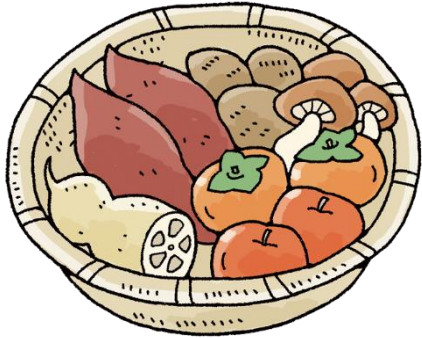
# 向き合おう！日本の食料自給率

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、先進国の中でももっとも低く、2016年度には38%になっています。輸入に頼っているため、万が一、輸入がストップするような事態が起こると、私たちの食生活は成り立たなくなってしまいます。家族の食卓を見直してみましょう。



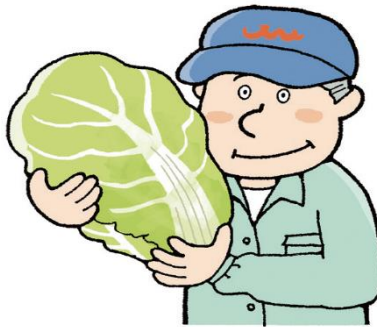
1

旬の食材を食べよう



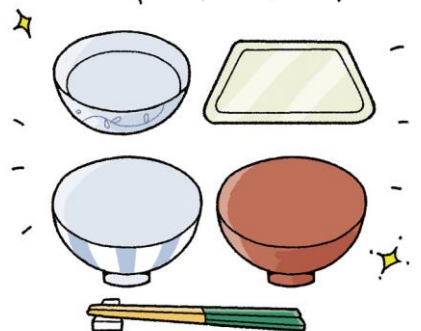
2

地元の食材を食べよう



3

食べ残しを減らそう



## 食料自給率アップ作戦

食料自給率を上げるためには、旬の食材や地元でとれた食材を食べて、食べ残しを減らすこと。ご家庭でも、できることから取り組み、食料自給率をアップさせていきましょう。

## 越谷市の

## 地場産物を知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれた食べ物を「地場産物」と言います。

越谷市の地場産物は、給食でも登場します。



小松菜



長ねぎ



大根



くわい



古代米

