

# きゅうしよくだより

へいせい ねん がつ か  
平成28年 11月4日

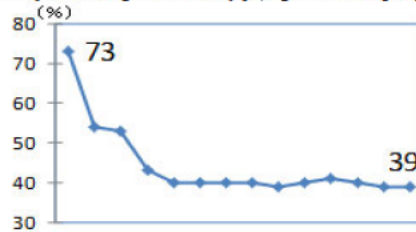
かめやましきょうい しいんかい  
亀山市教育委員会

かめやましがっこうきゅうしよく きょうかい  
亀山市学校給食協会

かんがえて  
みよう

せいかい  
正解は、3の日本の食料自給率  
です。食料自給率とは、その国で  
た 食べられている食料のうち、どの  
くらの食料がその国でつくられて  
いるかをあらわした割合のことを

Q. うーん、困った。39%まで下がった。  
もっと上げなきゃ。  
これはなんの数字でしょう？



1. 朝食を食べる人の割合
2. おやつをとる人の割合
3. 日本の食料自給率

出典:「総合食料自給率(カロリー・生産額)、品目別自給率等」(農林水産省)より

いいます。今、日本で食べられている食べ物の約60%がほかの国から輸入されたものです。もし、なんらかの理由で輸入がストップした場合、今まで食べられていたものが食べられなくなります。自給率を上げるために、学校給食ではどのようなことができるでしょうか。

食料自給率を上げるために・・・→ その地域でとれたものや国産のものを食べる。

かめやまっ子給食 =



地産地消とは、地域生産・地域消費の略語で、その地域で生産されたものをその地域で消費するという意味です。地産地消を行うと、その地域や国内でとれた作物を食べるため、食料自給率が上がります。みなさんにおなじみの「かめやまっ子給食」は、新鮮でおいしく、安全で、亀山市の農業が活発になるとともに、「食料自給率を上げる」というよい点があります。

## 今年もお世話になります！

11月18日(金)の「かめやまっ子給食」に使用のお米や野菜など、市内の小学校、関中学校およそ3,300人分を「亀の市」さんや、「かめやまっ子給食」でお世話になっている方々から寄付していただきます。

感謝の気持ちを込めて、給食の時間に「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶ができるといいですね。



# 給食メニューの紹介



2学期に食べた給食のメニューの中で、子どもたちに『おいしかったよ!』と言われたり、『どうやって作るの?』と聞かれたりしたものを紹介します。うしろは、『家でも作ったことがあるよ!』と話してくれた子もいました。

## 【 鮭のピザ風 】

### < 材料5人分 >

・生鮭切り身 (骨・皮なし) . . . 5切れ

・塩 . . . 1. 5 g

・こしょう . . . 1 g (少々)

・白ワイン . . . 5 ml

A

・玉ねぎ . . . 75 g → 1/4に切りスライス

・青ピーマン . . . 25 g → 千切り

B

・ホールコーン . . . 50 g

・トマトケチャップ . . . 50 g

・乾燥バジル . . . 0. 25 g (少々)

・ピザ用チーズ . . . 75 g

・アルミカップ (鮭の切り身がのる程度の大きさのもの) . . . 5個

### < 作り方 >

① 鮭をAの調味料で下味をつける。

② Bの野菜とトマトケチャップとバジルを混ぜ合わせる。

③ アルミカップに鮭と②をのせる。

④ チーズをのせる。

⑤ 170℃に温めたオーブンで20分焼く。



## 【 亀山茶ういろろ 】

### < 材料5人分 >

・小麦粉 . . . 40 g

・さとう . . . 30 g

・粉茶 . . . 1. 25 g

・水 . . . 75 ml

・小型アルミカップ . . . 5個



### < 作り方 >

① 材料をダマにならないようによく混ぜる。

② アルミカップに生地を8分目くらいまで入れる。

③ 10~15分程度蒸す。

## 【 二色おいもチップス 】

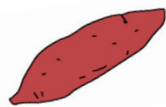
### < 材料5人分 >

・さつまいも . . . 250 g

(手に入るようであれば、紅あずま (黄色) と

むらさき 紫いもの二種を使うときれいです。)

・揚げ油 . . . 適宜



### < 作り方 >

① さつまいもはきれいな皮は残し、1~2mm程度にスライスする。

② 揚げ油を150~160℃位に熱し、カリッと  
なるまでじっくりと揚げる。