



地場産物の良さを知ろう

地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みのことを、「地産地消」といいます。学校給食では、地場産物を積極的に献立に活用しています。地域の食材を積極的に使うことで、地域の活性化になり食料自給率の向上にもつながります。

十勝では、じゃがいも・てん菜（ビート）・小麦・豆類の4種類が代表的な作物として栽培されています。新鮮でおいしい地域の食材を積極的に食べましょう。

〇〇食料自給率とは？〇〇

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のことです。安全な食料を安定して手に入れるためには、自給率を上げることが大切です。



令和4年度食料自給率
(カロリーベース)

☆日本 38%

☆北海道 223%

☆十勝 1212%

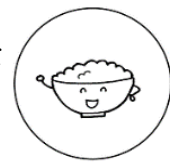
～食料自給率を上げるためにできること～



旬の食べ物を選ぶ



地元の食材を食べる

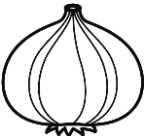
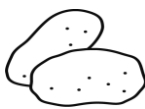


ごはん中心の
バランスの
よい食事をする



食べ残しを減らす

8月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	26ごはん あつあ厚揚げのみそ汁 しるさばのみそ煮 にみずな水菜のいそ和え あぎゅうにゅう牛乳	27スパゲッティナポリタン ハムのマリネ ベビーチーズ ぎゅうにゅう牛乳	28ごはん わかめスープ かいせん海鮮しゅうまい ふうみキムチ風味サラダ ぎゅうにゅう牛乳	29ブランパン ウインナースープ プレーンオムレツ マカロニサラダ ぎゅうにゅう牛乳	30ごはん なめこのみそ汁 しるなめこのみそ汁 やふうすき焼き風煮 きぽだいこんあ切り干し大根の和え物 ぎゅうにゅう牛乳												
赤	厚揚げ みそ さば ハム のり 牛乳	ウインナー ハム チーズ 牛乳	豆腐 わかめ 魚のすりみ 卵 いか えび かに とり肉 牛乳	ウインナー 卵 ハム 牛乳	油揚げ みそ 豚肉 豆腐 ちくわ みそ 牛乳												
緑	玉ねぎ 人参 もやし 水菜	玉ねぎ 人参 しめじ とうもろこし ビーマン キャベツ	たけのこ しめじ 長ネギ 玉ねぎ キャベツ にら	白菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	なめこ 長ネギ 白菜 玉ねぎ しらたき ごぼう 人参 干しいたけ 切り干し大根 きゅうり												
黄	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油	スパゲッティ パター 米油 砂糖 オリーブオイル	ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 ごま	パン 植物油 米油 ごまドレッシング ごま油 砂糖	ごはん 米油 砂糖 でん粉 ごま油												
	こん げつ し ば さん ひん 今月の地場産品  たまねぎ  じゃがいも  ぶたにく		<table><tr><td>一食あたりの 平均値</td><td>小学校</td><td>中学校</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>638kcal</td><td>801kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>24.5g</td><td>30.8g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>22.1g</td><td>27.1g</td></tr></table>	一食あたりの 平均値	小学校	中学校	エネルギー	638kcal	801kcal	たんぱく質	24.5g	30.8g	脂質	22.1g	27.1g	8月の食育目標 水分補給をしよう 【何を飲む？】 普段は水やお茶で水分補給をしましょう。 急に汗をたくさんかいたときは、スポーツ ドリンクも上手に活用しましょう。 【いつ飲む？】 「のどがかわいた」時はすでに水分不足 です。コップ1杯くらいを一口ずつゆっ くりこまめに飲みましょう。	
一食あたりの 平均値	小学校	中学校															
エネルギー	638kcal	801kcal															
たんぱく質	24.5g	30.8g															
脂質	22.1g	27.1g															
赤			～おもに体をつくる食べもの														
緑			～おもに体の調子をととのえる食べもの														
黄			～おもにエネルギーのもとになる食べもの														

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。