

### ☆地域の地場産物を知ろう☆

地場産物とは、自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物のことをいいます。

生産している人が近くにいるので、「顔が見える」「話ができる」などのいい点があります。



#### 貝塚の地場産物

##### \*水ナス\*

水ナスは一般のナスに比べてずんぐりとした丸形をしています。皮が柔らかく、水分を多く含んでいるので、生で食べることもできます。



##### \*みつば\*

10月～3月に旬を迎えます。さわやかな香りを持っており、おひたしや和え物とするほか、吸い物や鍋物、丼物の具として広く用いられます。



##### \*たまねぎ\*

貝塚市近辺で作られている玉ねぎは泉州玉ねぎと呼ばれ、水分が多く、甘みがあり、柔らかいのが特徴です。



##### \*たけのこ\*

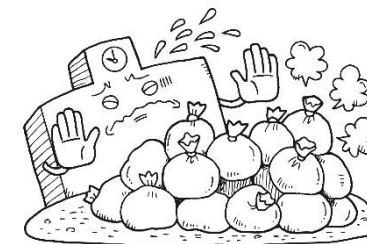
春に旬を迎えるたけのこは、貝塚市では、木積付近で採ることができます。掘りたての新鮮なたけのこは、生のまま食べることができます。



## あと一口食べる努力をしてみよう

給食で苦手な食べ物が出たときや、食べたことがないものが出たとき、食べたくないといって残したことはありませんか。その残した分が全校生徒分集まるとたくさんの量になってしまいます。

もう一口食べられないか、少しでも頑張ってみましょう。



### \*ひとくちコラム\*

#### 「食料自給率」について



食料自給率とは、その国で食べられている食べ物のうち、どのくらいが国内でまかなえているのかを表している割合です。

日本の食料自給率は、約40%。普段食べているうちの半分以上は、海外の国から輸入しているものです。

#### ◇もし輸入が止まると…

毎日の食事はごはん、さつまいも、じゃがいもが中心となり、お肉は9日に1回、卵は7日に1回しか食べられなくなります。

#### ◇自給率を上げるために…

・国産の食べ物や、地場産物を食べましょう。(地域で作られているものを地域で消費することを地産地消と言います)

・食べ残しを減らしましょう。

食べ残しを減らすことで食べ物のむだが減り、その分の輸入を節約することができます。

スプーンが必要な日は **2日、9日、10日、12日、16日、24日、25日**です。忘れずに持ってきてきましょう！

また、おはしも洗って繰り返し使えるものを毎回持ってきてきましょう！