

令和6年 3月6日(水) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 牛乳 ししやものカレー揚げ
小松菜とたくあんの和え物 焼き豆腐のみそそぼろ煮



【ひとロメモ】

日本の食料自給率について知ろう

(食文化)

日本は、多くの食材を海外から輸入していることを知っていますか？国内で消費する食材をどのくらい国内で生産でしているかを割合で表したものを食料自給率といいます。日本は先進国の中でもこの食料自給率が低く、令和4年度は38%でした。半分以上を輸入に頼っていることがわかりますね。

安全な食料を安定して手に入れるためには、食料自給率をあげることが大切です。買い物をする際に、食材の生産地に注目して、地元の食材を手にとったり、旬の食材を食べたりすることも自給率アップにつながります。給食でも、地元の食材や旬の食材を献立に取り入れるように心がけています。残さずしっかりいただきましょう。

令和6年 3月 6日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん ふりかけ 牛乳 高野豆腐の卵とし
ほうれん草とツナのあえもの 【小中】ミニトマト 【中】ヨーグルト



【ひとロメモ】

好き嫌いしないで食べよう

(心身の健康)

この1年間の給食で、今まで苦手だった食べ物が食べられるようになったことはありましたか？

なぜ「好き嫌いしないで食べましょう」と言われるのでしょうか。好きなものばかり食べていると、体に必要な栄養がかたより、病気にかかりやすくなったり、疲れやすくなったりします。また、みなさんは人生の中で一番たくさんの栄養が必要な成長期でもあります。一つの食べ物で、体に必要な全部の栄養を含んでいる食べ物はありません。

食べ物は、どれも、大切な働きを持っています。少しずつ、苦手な食べ物も食べられるようになるといいですね。

【献立名】麦ごはん 牛乳

ししゃものカレーあげ 小松菜とたくあんのあえもの
焼き豆腐のみそそぼろ煮

《今日の丸亀産の食材》

チンゲン菜、葉ねぎ、
小松菜、白ねぎ



【ひとロメモ】

食料自給率について知ろう

(食文化)

今日のめあては「食料自給率について知ろう」です。

みなさんは、食料自給率について知っていますか？食料自給率とは、「国内で供給された食料の何割が国内で生産されたかを示す指標」のことです。では、日本の食料自給率は何%なのでしょう。考えてみましょう。

- ①55% ②38% ③69%

(3秒まつ) 正解は、②です。農林水産省の発表によると令和4年度の日本の食料自給率は38%です。ということは、残りの62%は全て外国の輸入に頼っているということになります。食料不足や災害など様々なリスクがあるので、いつも安定して食料を輸入できるとは限りません。他の国の自給率をみると、令和2年のデータでカナダは221%、オーストラリアは173%、アメリカは115%など、日本は他の先進国と比べても、低いことがわかります。

未来の日本の食を守るために、私たちができることは「食料自給率をあげること」です。その簡単な方法は、国産の農産物を選ぶことです。地産地消もその一つの方法ですね。まずは、「この食材はどこで作られたものだろう？」と産地に目を向けたり、「今が旬の食べ物は何だろう？」と食材に関心を持つことから始めましょう！