

令和8年 3月 10日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 さぬきの夢パン メープルジャム 牛乳  
魚のサクサク揚げ 百花ときのこのフリンジ 卵とレタスのスープ



【ひと口メモ】

## 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6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で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8年 3月 10日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン りんごジャム 牛乳  
春野菜のポトフ きなこビーンズ ひじきとツナのサラダ



【ひとロメモ】

## きそく正しく食べることの大切さについて

(食事の重要性)

わたしたちの体には「体内時計」という特別な「時計」があります。体内時計の働きで、朝になると目が覚め、昼活動し、夜に眠る、わたしたちの生活リズムが作られるのです。

この体内時計、じつは少し遅れがちな時計です。地球の1日は24時間ですが、体内時計はそれより少しおくらせています。そのため、毎日朝のひかりを浴びることで、地球の時間にあわせています。

夜遅くまで明るい光をあびていると、体内時計がずれたままになります。体内時計がずれると1日、ぼーっとして、元気に勉強したり体を動かすことができません。また病気にかかりやすくなる原因にもなります。

体内時計のずれをなおすために、朝ごはんもとても大切な働きをしているのが実験でわかったのです。朝ごはんだけでなく昼と夕方の1日3回の食事は健康な生活のリズムをつくるために大切なポイントです。

令和 8年 3月 10日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】

さぬきの夢パン メープルジャム

牛乳 魚のサクサクあげ

百花ときのこのフリンジ 卵とレタスのスープ

《今日の丸亀産の食材》

百花 チンゲン菜 レタス

パセリ にんにく



【ひとロメモ】

## 食料自給率について知ろう

(食文化)

みなさんは「食料自給率」という言葉を知っていますか。

食料自給率とは「わたしたちが食べている食べ物のうち、どれくらい日本で作っているかを表した割合」のことです。では、日本の食料自給率は何%くらいだと思いますか。

- ① 69%      ② 55%      ③ 38%

正解は、③です。

令和5年度の農林水産省の発表によると、日本の食料自給率は38%です。つまり、わたしたちが食べている食べ物のうち、半分より少ない量しか日本で作られていないということになります。残りは、外国からの輸入に支えられているということです。

未来の日本の食を守るために私たちができることは、食べ物をむだにしないことや、日本で作られた食材を知ることです。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かだろうと考えたりするなど、食材に関心をもつことから始めてみましょう！