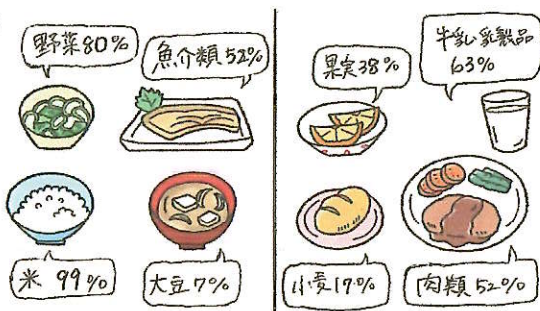


「食料自給率」って何のこと?!

「食料自給率」とは、国内で消費される食品が、どのくらい国内生産でまかなえているかを示すものです。日本は、外国から多くの食品を輸入しており、食料自給率(カロリーベース)は38%と先進国の中でもっとも低い現状です。



(出典: 農林水産省「令和5年度食料需給表」)

Q. 食料を輸入にたよっているとどうなるの?

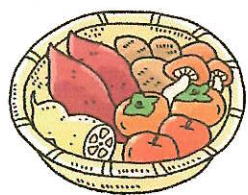


日本は食料の多くを外国産に頼っているため、世界のできごとの影響を受けやすくなっています。例えば、世界的な人口増加で食料が足りなくなったり、地球温暖化や異常気象で収穫量が減ったり、外国の経済事情で輸入ができなくなったりすることも考えられます。

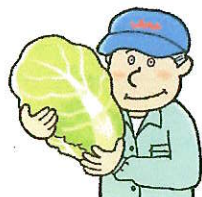
食料自給率アップ大作戦!

安全な食料を安定して手に入れるためには、食料自給率を上げる必要があります。できることから取り組んでみましょう!

旬の食料を食べよう



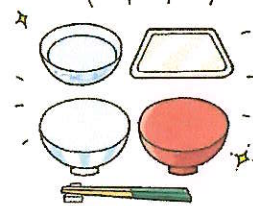
地元でとれる食料を食べよう



ごはん中心のバランスのよい食事をしよう

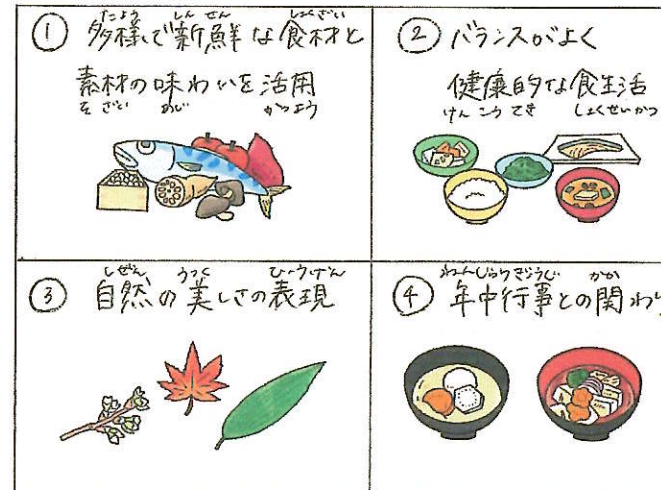


食べ残しを減らそう



11月24日は和食の日

2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食には、右の4つの特徴があります。和食は、目に見える形では残らない「無形文化」であるため、われにしにちかひ日々の食生活を通じて未来へ伝えていくことが大切です。



給食で

「だし」を生かして和食をいただく



11/24(金)の給食には、和食の基本である「だし」を生かして南だ立が登場します。すまし汁には、昆布とかつおの合わせだしを使っています。だしの「うま味」を味わって食べましょう。

毎月19日は食育の日

毎月19日前後に、栄養素に注目し南だ立を実施しています。

鉄	食物繊維
- 血液の成分のひとつである赤血球をつくり、全身に酸素を届ける。 - 不足すると、貧血、頭痛、めまいなどの症状が表れる。	- 便秘を予防する。 - 血糖値の上昇を緩やかにする。 - 正常なコレステロール値を保つ。 - 不足すると、生活習慣病を発生しやすくなる。

鉄・食物繊維

鉄は赤血球をつくり、全身に酸素を運ぶ働きをします。

食物繊維は、便秘を防ぐなどの働きをします。

鉄も食物繊維も体内で合成することかできないので、食べ物からとることが大切です。

1/9(火)
鉄 3.0mg
食物繊維 3.9g

