

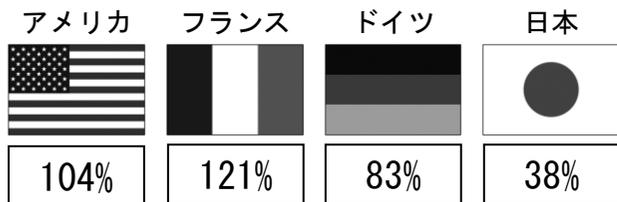
食育だより



食料自給率とは、国内で消費される食べ物が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本の食料自給率は低水準です。食料自給率が低いと何が問題なのかを知って、食料自給率を上げるためにできることを考えてみましょう。



世界の食料自給率くらべ

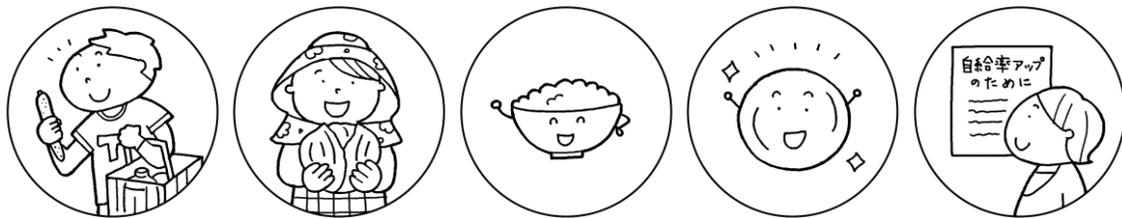


日本の食料自給率（カロリーベース）は、38%です。世界の食料自給率とくらべると、アメリカは104%、フランスは121%、ドイツは83%で、日本は先進国の中でも最低の水準です。

※日本は2023年度、そのほかの国は2021年の値。 出典 農林水産省「食料需給表」より

食料自給率アップの取り組み

- ① 今が旬の食べ物を選ぼう
- ② 地元でとれる食材を食べよう
- ③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④ 食べ残しを減らそう
- ⑤ 自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

Q. 食料を輸入に頼っているとどうなるの？

A. 日本は、食べ物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、外国の経済事情で輸入ができなくなったり、地球温暖化や異常気象で収穫量が減ったりすることも考えられます。安心して食べるためには、食料自給率を上げる必要があります。



地産地消



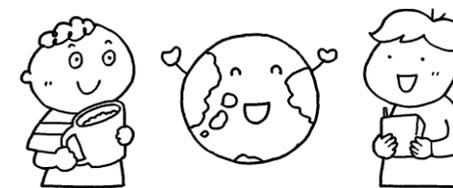
地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

地域で生産している食材を積極的に食卓にとり入れましょう！

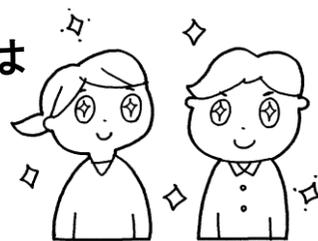


10月16日は世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。

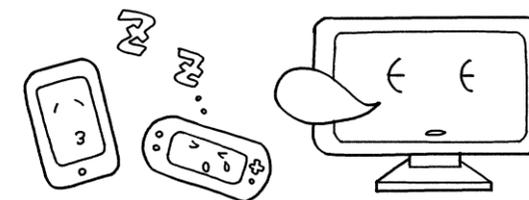


10月10日は目の愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

食べる前に電源 OFF。



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

10月27日から11月9日は

読書週間

読書の秋！ 食欲の秋！ この機会に食をテーマにした本を読みましょう。



しっかり食べて体を動かそう

すごしやすい季節になりました。バランスよく食べて、適度な運動をすると毎日元気にすごせます。

