



# 食育だより

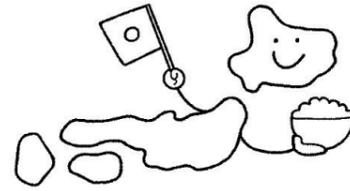
令和5年10月号  
さいたま市立新和小学校

家庭数配付

現在の日本では、多くの食材がスーパーなどで一年中手に入ります。だからこそ、食材を買う時はきちんと選ぶことが大切です。値段や品質、環境への配慮がされているかなど、さまざまな情報をもとに考えましょう。

## 向き合おう！日本の食料自給率

食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値です。日本の食料自給率（カロリーベース）は、38%（令和4年度）となっています。世界の食料自給率と比べてみると、アメリカ130%、フランス127%、ドイツ95%と、先進国の中でも最低水準です。安全な食材を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。

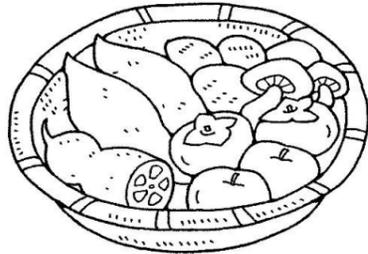


### 食料自給率 アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。



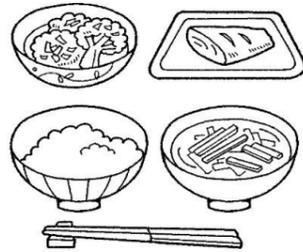
1 旬の食材を食べよう



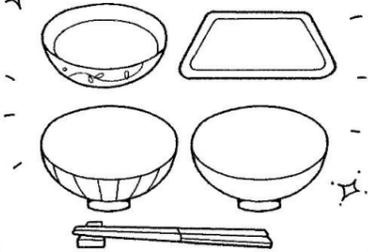
2 地元でとれる食材を食べよう



3 ごはん中心のバランスのよい食事しましょう



4 食べ残しを減らそう



## 秋の味覚を食べよう

「食欲の秋」という言葉の由来は、秋にさまざまな食材が旬を迎え、おいしいものを食べる機会が増えることからきたとされています。また、夏の暑さが落ち着き、秋になると過ごしやすくなるため、食欲も回復してきます。

給食でも、「旬」を意識して献立を作成しています。また、旬のくだものを多く取り入れ、子どもたちが新たな食に触れる機会を増やしていきたいと考えています。

ご家庭でも、秋においしい食材について話してみたいはかがでしょうか？

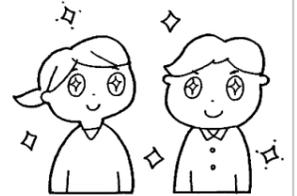
### 秋が旬の食材



## 10月10日(火)は、「目の愛護デー」

人間の情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやったりしていると、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。食事を目で楽しむためにも、目を大切にして、食事前に電源は切りましょう。

給食では、目の疲れをとってくれるブルーベリーを使った、「米粉のブルーベリーケーキ」、目の働きを助けるにんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、トマトを使った「ミネストローネ」 鮭を使った「鮭のバターソース」をいただきます。



## 毎年10月は、「朝ごはんを食べよう強化月間」

朝ごはらは、1日の元気の源です。子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

朝ごはんを食べて、体のスイッチを入れてから学校に登校できるといいですね。



## 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ことが必要です。

