

# 食料自給率を上げるために私たちができること・・・

(FOOD ACTION NIPPON より一部抜粋)

## 1) 「いまが旬」の食べ物を選びましょう

「旬」の農産物は、もっとも適した時期に無理なく作られるので、余分な手間や燃料などを必要としません。

味もよく、栄養もたっぷりで、体にも環境にもやさしい食事が実現できます。

旬の食べ物にはその時季に体が必要とする栄養が含まれています。



## 2) 地元でとれる食材を日々の食事に活かしましょう

私たちが住んでいる土地には、その風土や環境に適した農畜水産物が育ちます。

身近でとれた農畜水産物は新鮮です。

一人一人が地元でとれる食材を選ぶことが、地元でとれる食材を選ぶことが、地域の農畜水産物を応援することになります。

(地元農畜水産物の応援はもちろん国産農畜水産物の応援になります！)

## 3) ごはんを中心に、野菜をたっぷり使った バランスのよい食事を心がけましょう



油の取りすぎは、様々な生活習慣病を引き起こす原因にもなっています。

ごはんを中心に、野菜をたっぷり使って、肉・魚・卵・乳製品・豆類などをほどよくつかい、バランスのよい食事を心がけましょう。

## 4) 食べ残しを減らしましょう

開発途上国で飢餓が問題となっている中、日本では食料を大量に輸入して大量に捨てています。

この現状を踏まえ、家庭においても、食品の無駄な廃棄、食べ残しを減らしましょう。

## 5) 自給率向上を図るさまざまな取り組みを知り、 味わい、応援しましょう。

国産小麦、米粉を使ったパンや麺、国産飼料を使った牛や豚、鶏などの肥育

地産地消地域ブランド(千葉県では、千産千消と表しています。)と直接契約による国内生産事業などのさまざまな試みを知り、味わってみるなど応援しましょう。

食料自給率をあげるためにみなさんができることは何でしょう？

## 学校給食で行っている食料自給率向上のためのアクションは・・・

1) 我孫子市で生産されたコシヒカリを100%使っています。

2) 「あびこ産野菜の日」を設けて、給食に取り入れ紹介しています。

3) 千葉県産や我孫子市産に着目し、旬のものを給食のメニューに取り入れ、紹介しています。

4) ご飯を中心にした献立を多く実施しています。日本の伝統や食文化を伝えていきます。

**我孫子中学校では、11月4日に千葉県の食材をつかって「千産千消デー」を実施します。**