

給食だより 11月

日本は、多くの食料を海外から輸入していることを知っていますか？ 買い物をする時に、食べ物はどこでだれがつくったものなのか、また、国産なのか輸入したものなのなどを気にかけてみましょう。

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っ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、先進国の中でもっとも低く、令和6年度には38%となっています。安全な食料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。



知っておきたい
食育ワード

地産地消

地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いため、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を入手できたりします。

ある商品を買うことは、その商品やつくった企業を応援することになります。多くの人がよりよい商品を買い、問題のある商品を買わないので、商品が改善されたり、企業の姿勢をかえたりすることにつながります。

ちさんちしょう

千葉県産物を食べて
千産千消

地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えて安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

買うことは応援



日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでん…。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。

無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重



健康的な食生活を
支える栄養バランス



自然の美しさや季節
の移ろいの表現



正月などの年中行事
との密接な関わり



「和食」に欠かせないもの

米



だし



発酵調味料



昆布やかつお節、煮干し、ほ
しいたけなどの食材から「うま
味」を引き出したもので、和食
の味の基本です。「うま味」は
日本人が発見した日本独自の味
覚で、海外でも「UMAMI」と
呼ばれています。

微生物の力を利用して、独特
な風味やうま味を作り出した
発酵調味料の数々も、和食に
は欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べま
しょう



「いただきます」「ごちそう
さま」を心を込めて言いま
しょう



お箸を正しく使いま
しょう



地域に伝わる郷土料理
や行事食を味わってみ
ましょう

