



しよく いく 食育だより



No.11 2022年(令和4年)3月14日

道上小学校 栄養教諭 小林佑希実

かんが しょくりょうじきゅうりつ 考えよう! 食料自給率

食料自給率とは、日本で食べられている食品がどのくらい日本で作られているかを表す数値です。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。



食べ物が 手に入らなくなる

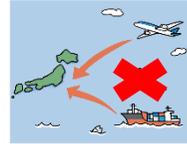
●●● 輸入に頼っていると... ●●●



じんこうぞうか 人口増加したら...



しゅうかくりょう 収穫量が減ったら...



けいざいじじょう ゆにゅう 経済事情で輸入がストップしたら...

しよくひん じきゅうりつ 食品の自給率はどれくらい?

やさい 野菜 76%

ぎょかいりい 魚介類 76%

ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 61(26)%



こめ 米 98%

だいず 大豆 21%

こむぎ 小麦 15%

にくるい 肉類 63(16)%

ぜんたい 全体では

37%

のこ 残りは外国産で

まかなっている

※ () は飼料自給率を考慮した値。出典 農林水産省「令和2年度食料自給率について」

Google Classroom配信中! クラスコードは「j4ctixb」です。

たいせつ そこで大切なのが...



ち産ち消とは、地域で作られた食材を地域で食べることです。ち産ち消の良いところは、新鮮で安全なおいしい食材が手に入ることでだけでなく、地元の産業を守り発展させていくことができます。給食では、積極的に地産ち消に取り組んでいます。

ふくやましみのしまちょうさん 福山市箕島町産の 「ほうれん草」



ふくやましかなべちょうさん 福山市神辺町産の 「しいたけ」



かんべちょう さかぐら 神辺町の酒蔵 「天寶一」の「酒かす」



食べてくれる人がいると作る人が喜び、作る量が増え、産業が発展していきます。

積極的に地元の食材を選びましょう。

そつぎょう 卒業おめでとうございます ~ 卒業生のみなさんへ ~

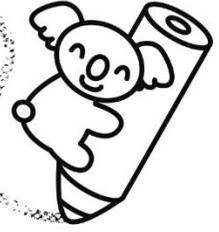
6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。みなさんは、6年間で約1140回の給食を食べてきました。好きなものが増えたり、思い出がたくさんできたりしたでしょうか。

中学校でも給食を食べる人、そうでない人とそれぞれいると思いますが、これからは、自分の力で食生活を管理する機会が増えてきます。小学校で学んだことを活かし、元気に、活躍していきましょう。

しよくいく 食育だよりはホームページにも掲載しています。ぜひカラーでご覧ください。

ねん かん しょくせい かつ ぶ かえ 1年間の食生活を振り返ろう！

この1年間を振り返ってみて、できていたところに色をぬりましょう。



あさ
朝ごはんを
まいにち
毎日食べた

す きら
好き嫌いを
なん
せずに何でも
た
食べた

「いただきます」
「ごちそうさまでした」
のあいさつが
きちんとできた

にがて た もの
苦手な食べ物にも
チャレンジ
した

しょくじ まえ
食事の前に、
て
手をきれいに
あら
洗った

よくかんで
た
食べた

あさ ひる ゆう
朝・昼・夕と、
にち しょくき
1日3食決まった
じかん た
時間に食べた

かぞく ともだち
家族や友達と
いっしょ たの
一緒に、楽しく
しょくじ じかん
食事の時間を
すご
過ごせた

しょっき お かた
食器の置き方や、
はしのも かた
はしの持ち方が
ただ
正しくできた

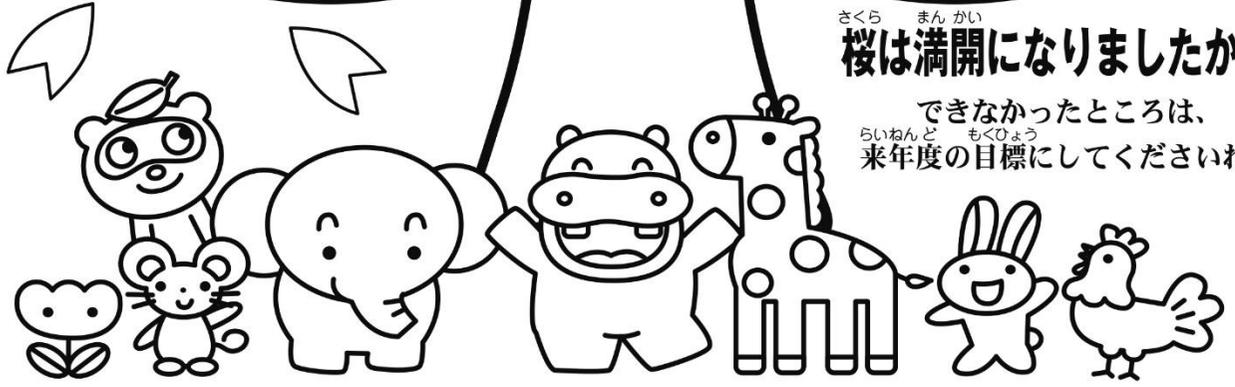
きゅうしょくとうばん
給食当番の
しごと きょうりやく
仕事に協力
できた

いえ
家でも
しょくじ てつだ
食事のお手伝い
ができた

おやつを食べる
ときは、
じかん りょう
時間と量を
き
決めて食べた

ざくら まん かい
桜は満開になりましたか？

できなかつたところは、
らいねんど もくひょう
来年度の目標にしてくださいね。



ぜんかいは
前回のこたえ
第1問：②10人 第2問：③緑 第3問：②うずみ