

# 食育だより 10月号



函館市立亀田中学校

だんだんと過ごしやすい気温となり、実りの秋が到来しました。

給食では毎年この時期になると、じゃがいもや人参、長ねぎなどの地場産物を積極的に給食に取り入れ、地産地消の取り組みにさらに力を入れています。

この機会に、地場産物や食料自給率についての理解を深め、地産地消に取り組んでいきましょう。

## 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のくらいまかな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、先進国の中ではかなり低く、令和5年度には38%になっています。

この先も安全な食料を安定して手に入れるためには、地産地消を意識して行動することが必要です。

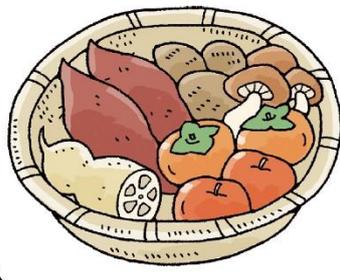


### 食料自給率 アップ大作戦

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をしよう



④ 食べ残しを減らそう



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。

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。  
食品ロス削減推進法（略称）により、このように定められました。  
日本では、毎年 家庭、飲食店、食品メーカー、学校など様々な場所から大量の食品ロスが発生しています。  
この機会に、食品ロスを減らす方法を考え、実践していきましょう。

## 食品ロスとは



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のこと。  
具体的には、売れ残りや期限が切れて捨てられたもの、調理時の過剰廃棄（皮のむきすぎ）、食べ残しなどがあります。

日本の食品ロスは、1年間で**約472万トン**（令和4年度推計値）です。  
日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で大量の食べ物を捨てているという問題があります。自分たちでできることを考え、実践していきましょう。



### 食品ロス削減 **自分でできることを考えてみよう！**

残さず食べよう

食材の捨てすぎに注意しよう

期限を正しく理解しよう



- 消費期限…安全に食べられる期限
  - 賞味期限…おいしく食べられる期限。期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではない
- ※どちらも開封したら早めに食べましょう。

食品ロスを減らすためには、1人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることや食事の時間を十分に確保すること、食器にごはん粒などをつけたまま下膳しないことも食品ロスの削減につながります。

まずは、給食時間にテキパキ準備し、残さず食べ、きれいな状態で食器を返却できるように意識して実践してみよう。