



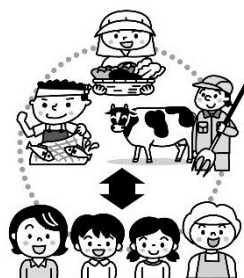
食料自給率を考えよう

食料自給率とは、国内で消費される食料がどのくらい国内で生産されるかを示す物差しとなるものです。日本の食料自給率は、カロリーベース（食材のエネルギー量をもとに計算したもの）で約40パーセント。世界の先進国の中で最低の水準です。半分以上の食べ物を外国からの輸入に頼っています。

今月の給食では、19日に「千産千消」（＝千葉県産のものを千葉県で消費すること）の献立として、柏産をはじめ千葉県産の食材を多く取り入れた献立を実施します。

地場産物を食卓に取り入れることは、新鮮で安全な食材を手に入れることができたり、輸送にかかるコストを減らし環境にもよいということのほか、食料自給率の向上にもつながります。

ご家庭でも、「食料自給率」という面から食生活を考えてみてはいかがでしょうか。



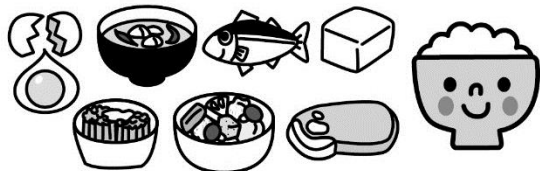
食生活を見直してみよう



- ① ご飯を中心に魚や肉をバランスよく組み合わせ、野菜をたっぷり使った食事を心がけよう。
- ② 食べ残しを減らそう。（作りすぎない、買いすぎない、頼みすぎない）
- ③ 地産地消…地元でとれる食材を日々の食事に取り込もう。
- ④ 旬のものを選ぼう。（味よし、栄養よし、値段も手ごろ）

食卓に欠かせない！「ご飯」の魅力をみてみよう

★栄養バランスが整いやすい

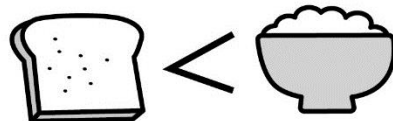


いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

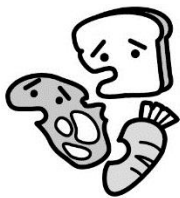
【お茶わん1杯
(150g) 当たり】

- ・エネルギー 252kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんぱく質 3.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg
- ・鉄 0.2mg

★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかがすきににくくなります。



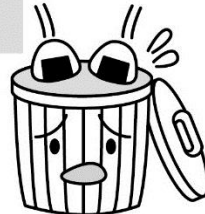
食品ロス〇×クイズ



まだ食べられる食品を捨てる「食品ロス」について考えるクイズです。□に、○か×かで答えましょう。

Q1

日本の食品ロスは、年間で約646万トン。日本人一人当たり、毎日おにぎり約2個分捨てていることになる。



.....

☐

Q2

賞味期限が切れていたら、すぐに捨てた方がよい。



.....

☐

Q3

買い物に行く前に、冷蔵庫の中身をチェックした方がよい。



.....

☐

Q4

買い物に行ったら、卵や牛乳などは奥にある新しい商品を選ぶとよい。



.....

☐

Q5

バイキング形式のレストランでは、食べきれない量でも、まずは全種類盛りつけた方がよい。

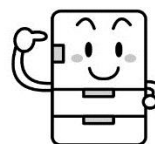


.....

☐

Q6

あまった食材や食べきれずに残った料理は、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。



.....

☐

Q7

食品ロスを減らすためには、一人ひとりの「もったいない」という気持ちが大切。この日本語は、世界的にも注目されている。



.....

☐

こたえ

Q1=○[646万トンの食品ロスのうち、289万トンが一般家庭からのもの(2015年度推計値・農林水産省、環境省)]

Q2=×[賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なのですぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切]

Q3=○[必要な食品を必要なときに、必要な量だけ買う工夫の一つ]

Q4=×[売れ残った商品は捨てられてしまうので、すぐ食べる場合は手前から取る]

Q5=×[自分が食べられる量を盛りつけて、残さず食べることが食事のマナー]

Q6=○[あまった食材や残った料理は、すぐに捨てるのではなく、冷蔵庫や冷凍庫をうまく活用して食べることが大切]

Q7=○[ワンガリ・マータイさん(環境分野で初めてノーベル平和賞を受賞したケニア出身の女性)が、「もったいない(MOTTAINAI)」という日本語とその精神を世界に広めた]