

食育通信 11月号

令和4年11月発行
柏市立富勢中学校

地域の
食べ物を
食べよう

地産地消！

地域でとれる食べ物をその地域で食べることを、「地産地消」といいます。千葉県では、千葉の「千」の字を取って「千産千消」ということも。私たちの住む地域では、どんな食べ物がとれるでしょうか？

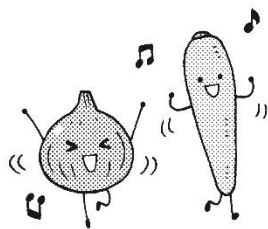


©少年写真新聞社2022

地産地消のよみかた

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



知っていますか？

柏市三大野菜



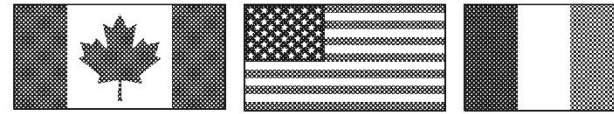
柏の三大野菜と言えば、かぶ・ねぎ・ほうれん草！どれも全国トップレベルの生産量を誇っています。これらの野菜は、冬が旬。これから美味しくなるものばかりです。たくさん食べましょう！

このほかにも、柏ではたくさんの食べ物が作られています。市のHPで、さらに詳しくチェックできます！

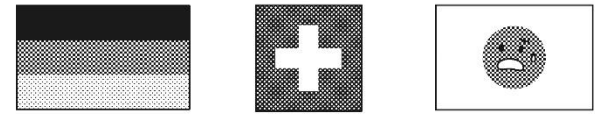


日本の食料自給率は37%です

カナダ 266% アメリカ 132% フランス 125%



ドイツ 86% スイス 51% 日本 37%



※カロリーベース 出典 農林水産省「食料需給表」(日本は2020年度 それ以外の国は2018年)

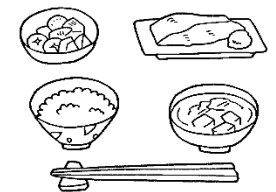
食料自給率とは、国内で消費される食べ物のうち、国内でつくられたものの割合のことです。日本の食料自給率は37%（カロリーベース）と、世界の国とくらべてとても低い値です。これは食生活の変化で自給率の高い米を食べる量が減って、肉や乳製品など、輸入した食料を食べる量が増えたためといわれます。外国からの輸入が止まってしまうと、日本の食べ物は不足してしまいます。食料自給率を上げるにはどうすればよいのかを考えてみましょう。

世界遺産にもなった「和食」

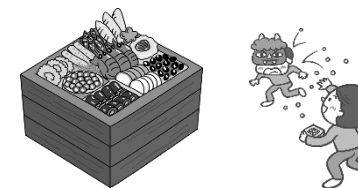
日本人の伝統的な食文化である和食。実は世界遺産だと知っていましたか？和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界遺産になった理由は、主に4つ。



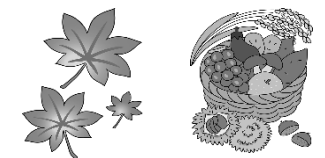
①新鮮な食材と
持ち味を尊重した調理法



②優れた栄養バランス



③年中行事との関わり



④自然の美や季節の表現

和食を食べることは、食料自給率を上げることにもつながります。世界から認められた和食を、もう一度見直してみませんか？

【食べ物クイズ】 世界で最も硬い食べ物は何でしょう？