

# 給食だより

水原中学校

10月号

生徒数配付

10月の給食のめあて  
食料の生産、流通、消費など  
食料事情等について理解できる

## 日本の食料自給率について考えてみよう

食料自給率とは、国内で消費される食べ物が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本の食料自給率は低水準です。食料自給率が低いと何が問題なのかを知って、食料自給率を上げるためにできることを考えてみましょう。



## 世界の食料自給率くらべ

アメリカ	フランス	ドイツ	日本
130%	127%	95%	38%

日本の食料自給率（カロリーベース）は、38%です。世界の食料自給率とくらべてみると、アメリカは130%、フランスは127%、ドイツは95%で、日本は先進国の中でも最低の水準です。

※日本は2017年度、その他の国は2013年の値。 出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

## 食料自給率アップの取り組み

- ①今が旬の食べ物を選ぼう
- 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
- ⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



月	火	水	木	金
2日 給食なし 	3日 塩こんぶあえ / 特製焼肉 ごはん / すまし汁	4日 なめだけあえ / ビーマンメンチカツ わかめごはん / 厚揚げのみそ汁	5日 ビーンズサラダ / ロングウインナー クチャップアンドマスタード / ホットドッグ じゃがいものポタージュ	6日 ナムル / 棒ぎょうざ 中華丼
9日 スポーツの日 	10日 ごまあえ / あぶたま丼の具 あぶたま丼 / いもち汁	11日 たくあんあえ / カレイの薬味ソース ごはん / わかめのみそ汁	12日 ガーリックソテー / とりの照り焼き ごはん / 野菜スープ	13日 れんこんサラダ / ヨーグルト ソフトめん / ミートソース
16日 のり酢あえ / 和風ハンバーグ ごはん / じゃがいものみそ汁	17日 海藻サラダ / ワインゼリー 秋野菜のカレー	18日 切り干しサラダ / さばのみぞれ煮 ごはん / かきたま汁	19日 五目きんぴら / くりコロッケ さけふりかけ / 豆腐のみそ汁	20日 パンパンジーサラダ / りんごタルト マーボーライス
23日 きりざい / 肉団子 ごはん / 豚汁	24日 グリーンサラダ / 白身魚フライ タルタルソース / フィッシュバーガー トマトスープ	25日 梅おかかあえ / とりのマスタード焼き ごはん / 肉じゃが	26日 寒天サラダ / 厚揚げの中華炒め ごはん / 沢煮わん	27日 チーズサラダ / ちくわの磯辺揚げ うどん / 五目うどん
30日 合唱コンクール 振替休業日 	31日 カラフルサラダ / ミックスベリープリン パンプキンカレー	10月は食品ロス削減月間です！  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。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。食品ロスを減らすために何が出来るか考える月にしましょう。		