給食だより

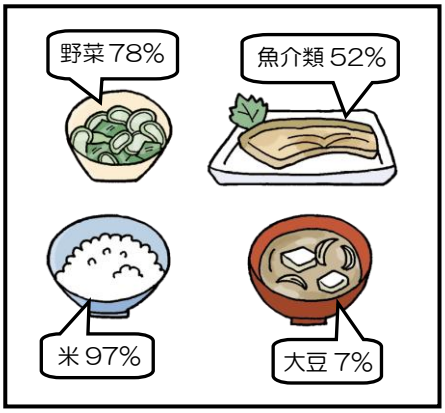
令和８年１０月号
昭島市立瑞雲中学校
昭島市立清泉中学校

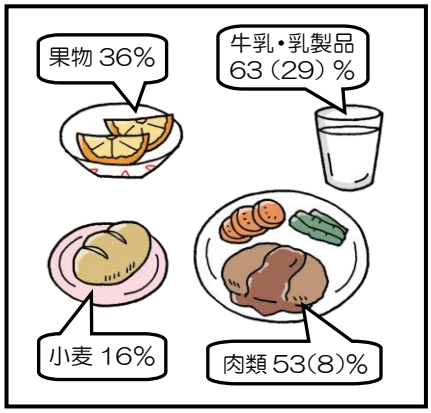
食料自給率を考えよう！

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。

日本の食品の自給率はどれくらい？

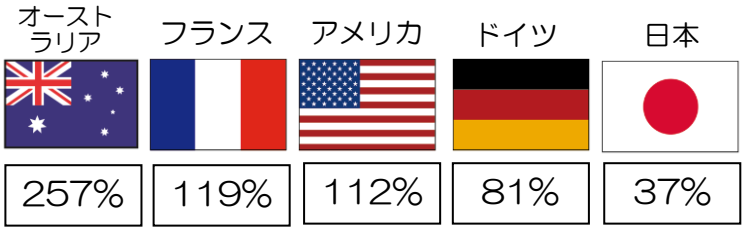
日本は、外国から多くの食品を輸入しており、品目別でみると、国産品のみでほぼまかなえているのは、主食の米だけです。





※（　）は、飼料自給率を考慮した値。出典　農林水産省「令和６年度食料需給表」

世界の食料自給率くらべ



※日本は 2025 年度、そのほかの国は 2023 年の値。
出典　農林水産省「食料需給表」等

日本の食料自給率（カロリーベース）は、37%です。世界の食料自給率と比べてみると、オーストラリアは 257%、アメリカは 112%、フランスは 119%、ドイツは 81%で、日本は先進国の中でも最低の水準です。

Q.　食料を輸入に頼っているとどうなるの？

A.　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。食料を安定して確保し、将来も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

季節に合わせて収穫される旬の食材や、地元でとれる食材を食べると、地域や国の農業・漁業等を応援することにつながり、食料自給率アップにもつながります。そして、主食のごはんを、一人一人が一日にもう一口多く食べると米の自給率が１％向上するそうです。また、食べ残しを減らすことで食料の無駄を減らし、輸入する食料を減らすことにつながります。

給食では、旬の食べ物や地域でとれる農産物などを積極的に使っています。みなさんも、食料自給率向上のために自分たちにできることは何かを考え、取り組んでみましょう。

１０月１０日は目の愛護デー

２つの１０を横に倒すと目とまゆに見えることから、10 月 10 日は目の愛護デーになりました。スマホやゲーム機などを使う機会が増え、目が疲れやすくなっています。目の健康を保つためには、十分な睡眠とバランスの良い食事が大切です。目に良い栄養を意識してとるようにしましょう。

ビタミンA

目の粘膜をつくるはたらきがあります。

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、小松菜、レバー

アントシアニン

目の疲れを和らげてくれます。

ブルーベリー、ぶどう、なす、紫いも

ルテイン

紫外線やブルーライトなどの強い光から目を守ってくれます。

ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、レタス

DHA

目のはたらきを助けてくれます。

さば、いわし、さんま、まぐろ