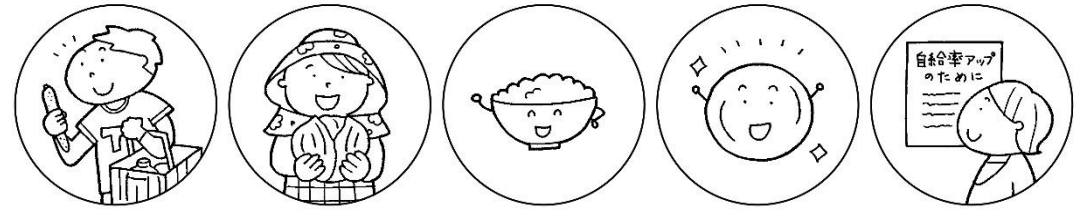


# 10月 給食だより

令和5年9月29日  
台東区立忍岡中学校  
校長 金栄 晃弘  
栄養士 須田 沙織

## 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



食料自給率アップを自指して、忍岡中でも取り組みます！

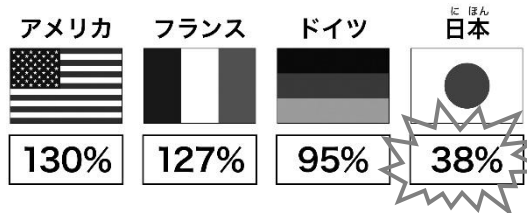
10月16日は「世界食料デー」です。国連によって、世界の食料問題を考える日として制定されました。日本の食料問題のひとつに、食料自給率の低さがあります。

### 食料自給率とは

国内で消費される食品がどのくらい国内生産でまかなえているかを示したものです。



### 世界の食料自給率くらべ



日本の食料自給率(カロリーベース)は38%で、先進国の中でも最低の水準です。

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

### 10月の給食で、

国産の米粉や小麦を使った料理を提供します！



食料自給率100%の米は、加工をすることでさらにいろいろな料理に活用することができます。10月の給食では、国産米粉を使って作られた米粉パン、デザート、国産小麦を使った麺を提供します。米粉ならではの風味や食感を知り、国産食材の良さについて学ぶよい機会にしましょう。

### 10月10日は「目の愛護デー」

「10・10」を横に倒すと「100」のように、目と眉の形に見えることから制定された記念日です。目にいい食材を食べて、目を大切にしましょう。

- ビタミンA (疲れ目・かすみ目を和らげる) … **にんじん**、かぼちゃ など
- ビタミンB1 (視力低下予防) … **豚肉**、**豆**、サバ、ごま など
- ビタミンB2 (充血・疲れ目) … **乳製品**、卵、サバ、のり など
- ビタミンB12 (視力低下予防) … **豚肉**、サバ、**鮭** など
- ビタミンC (水晶体の透明度を保つ) … **オレンジ**、ブロッコリー、小松菜 など
- ビタミンE (ドライアイを防ぐ) … **ほうれん草**、ブロッコリー、ツナ など
- アントシアニン (疲れ目) … **ブルーベリー**、ぶどう など

太文字の食材は10月10日の給食で使用します♪

### 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。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。

