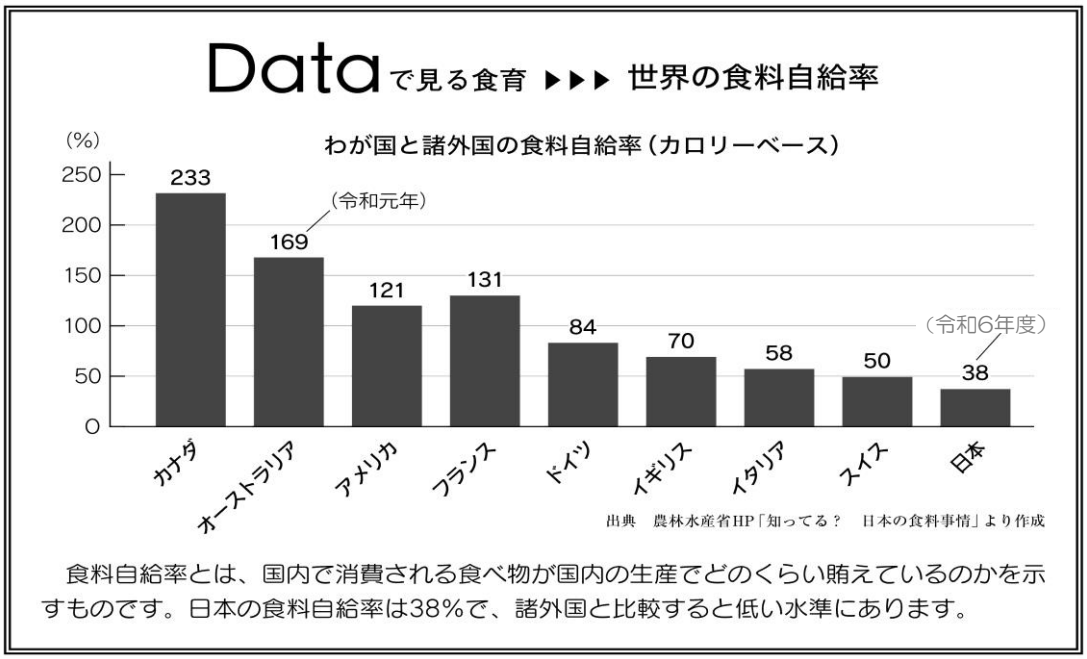
給食だより



さいたま市立土呂中学校

令和8年 10 月　給食室

　秋は、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋などとも呼ばれますが、もう１つ大切な秋があります。それは、『実りの秋』です。『天高く　馬肥ゆる秋』という言葉もあるように、秋はいろいろな作物が実り旬を迎えおいしくなる季節です。
　１０月１６日は『世界食糧デー』という、国連が制定した世界の食糧事情を考える日です。
　私たちが生きていくうえで欠かせない日々の食。私たちの食べ物が国内でどれだけ作られているか示す指標として、「食料自給率」があります。今の日本の現状を知り、食料をとおして日本と世界との関係や食料自給率向上にむけて一人ひとりができることを考えてみましょう。

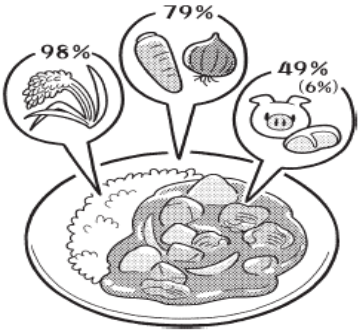


ⓒ少年写真新聞社

　約60年前の1965年の食料自給率は73%もありました。
　それが約50年前の1975年には54%となり以降、徐々に下がっています。
　自給率の低下は、1970年代以降台頭した外食チェーン産業や冷凍食品の普及など、食生活の変化などが一因とも考えられています。



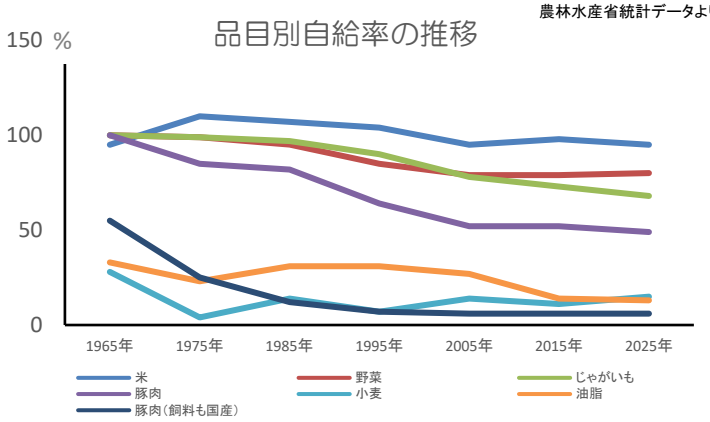
身近な食べ物の食糧自給率を知ろう！



参照：農林水産省

　給食の人気メニューでもあるカレーライスの自給率を調べてみると、米は97～98%、じゃがいもは66%、にんじんや玉ねぎなどの野菜は76～79%、豚肉は49%でした。
　豚を育てるための飼料は輸入が多く、国産の飼料だけで育てた場合の自給率は6%です。野菜については、生鮮品を使って作る場合はほとんどが国産ですが、加工・業務用では、まとまった量で仕入れやすい等の理由から、輸入品が選ばれることもあります。例えば、玉ねぎは皮むきに手間がかかること等から冷凍品や加工食品などは輸入品が使われることもあり、自給率は80%です。
　カレールウの材料であるスパイスは熱帯原産のものが多く、国内では栽培が難しいため、ほとんどが輸入品です。
　また、油脂の自給率は3%、とろみをつけるために使う小麦の自給率は17%です。
　このように国産と思っていても、輸入品が多いことが分かります。令和６年度の食糧自給率（カロリーベース）は38%で、食料全体の約60%を輸入に頼っています。
　食料自給率が低いと、世界で災害などが起きた時に、十分な食料が確保できないかもしれません将来にわたって食料を安定的に供給するには、できる限り国内で生産していくことが重要です。食をめぐる課題は生産者だけの問題ではなく、消費者も食料自給率向上となる取り組みを考え、実践していくことが大切です。

農林水産省統計データより



　約60年前は、米だけでなく、野菜もじゃが芋も自給率が100%でしたが、加工品用などの輸入が増えて、自給率が下がっています。

10月16日は「世界食糧デー」
10月30日 は「食品ロス削減の日」です

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが、令和6年度に年間464万トン（推計）発生しています。
これは、国民１人当たりに換算すると、毎日小さ目のおにぎり1個分（約100ｇ）を捨てている計算です。一方で、日本は、多くの食料を海外から輸入しています。また、家計における食費の割合は約4分の１を占めています。日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切に、皆さんそれぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

レッツチャレンジ！　食品ロスクイズ☆

Q1.外食時に、残った食事を持ち帰るための容器の名前は何でしょう。

（ア）ドギーバッグ
（イ）キャットバッグ
（ウ）ピッグバッグ
（エ）エコバッグ

《答え》（ア）ドギーバッグ

外食時に、お店で注文する際は、食べきれる量を注文することが大切です。
それでも、思ったより量が多くて食べきれなかった場合などには、お店の方に相談して、残った食事を持ち帰ることも考えてみましょう。なお、持ち帰るときは衛生管理に十分気を付けてください。

Q2.「おいしく食べることができる期限」はどれでしょうか。

（ア）利用期限
（イ）賞味期限
（ウ）有効期限
（エ）消費期限

《答え》（イ）賞味期限

◎賞味期限とは、おいしく食べることができる期限です。表示されている保存方法に従って保存していれば、期限を過ぎたからといって、すぐに食べられなくなるわけではありません。賞味期限が過ぎてしまった食品は、直ちに食品衛生上問題が生じるものではありませんので、煮たり焼いたり、十分加熱するなど調理方法を工夫してみましょう。
◎消費期限は、過ぎたら食べない方がよい期限です。消費できる量を購入し、期限内に食べきりましょう。

Q3.　「もったいない」のはどれでしょう。

（ア）残り物を活用して
　　リメイク料理を作る
（イ）たくさん作って食べ残す
（ウ）使う分だけ買い物する
（エ）食べきれる分だけ注文
　　して食べきる

《答え》（イ）たくさん作って食べ残す

日本の食品ロス料は、2017年度推計で612万トンです。
日本の食料自給率（令和元年度）は38%、多くの食料を海外から輸入しながら、たくさんの食べものを捨てていることになります。また、家計における食費の割合は約4分の1を占めています。食品ロスを減らすことは、お財布にもやさしいといえるでしょう。

今月の生徒作成献立

◆10月19日（月）
◆3年1組　竹内　　さん　作成献立

テーマ

『合唱コンに向けた
喉のためのメニュー』

- 麦ご飯
- 牛乳
- 鶏肉とキャベツの
　はちみつ生姜炒め
- れんこんと竹輪のきんぴら
- みそ汁
- りんご

【献立作成する上で
工夫した点】

合唱コンの練習でたくさん歌って、喉をたくさん使うと思うので、喉に良いれんこん・大根・りんごなどの食材を使いました。主菜の調味料でも喉に良いはちみつや生姜のすりおろしを使用しています。他にもそれぞれの料理に喉に良い食材を使いました。

テーマに合わせて、食材の栄養や効能を調べて、上手に献立に取り入れています。
使いやすい食材でなじみのある料理が多く、誰でも食べやすい献立です。旬のりんごもうれしいポイントですね👍

