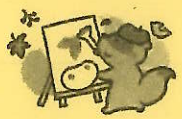
食育だより

令和８年　11月
船橋市立大穴中学校



山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。新米も出回り、脂がのっておいしさを増した旬の魚も豊富に店頭に並びます。冬に備えて、しっかり食べて体力をつけましょう。そして毎日、栄養バランスのとれた食事になるよう心がけましょう。

「和食」を見直そう！



11月24日は「和食の日」

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？　ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み



新米の季節です



店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示※が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

船橋の米も収穫の時期を迎えています。給食では、今月の13日に「粒すけ」、19日に「コシヒカリ」を炊く予定です。

どうぞ、お楽しみに！

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12 月31 日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

お米からできるもの



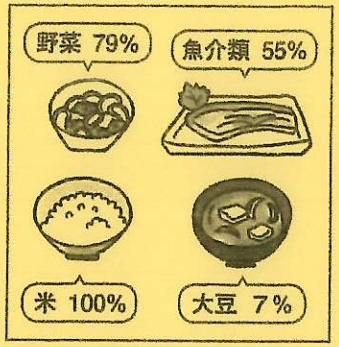
食品の自給率はどれくらい？

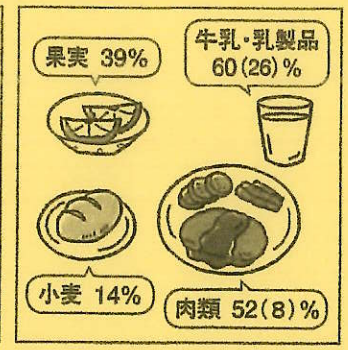
日本の食料自給率（カロリーベース）は、38%です。世界の食料自給率とくらべてみると、アメリカは101%、フランスは118%、ドイツは79%で、日本は先進国の中でも最低の水準です。



101%　118%　79%　38%

※2022年の値。出典　農林水産省「世界の食糧自給率」より　日本は、2024年度の値



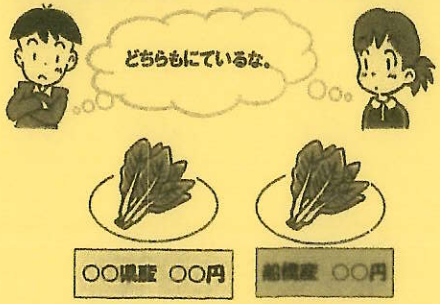


※（ ）は、飼料自給率を考慮した値。　出典　農林水産省「平成29年度食料需給表」

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。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、国産品のみでまかなえているのは主食の米だけです。



地場産物の良さを知ろう！



「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？地元で生産したものをその地域で消費することを地産地消といいます。千葉県では、地産地消を千葉県の「千」に掛けて「千産千消」とよんでいます。千産千消（地産地消）は、安全安心で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。地域の生産者が心を込めて作った地場産物を知り、感謝をしながら味わって食べましょう。

○千産千消（地産地消）のメリットは？

新鮮でおいしいうちに食べられる



運ぶエネルギーが、かからないので、環境にも優しい。



作った人がわかり、安心して食べられる。

