

令和5年 3月 6日 (月) 中央学校給食センター

【献立名】 麦ごはん 焼きのり 牛乳 鶏肉の香味揚げ 高野豆腐の卵とじ  
ミニトマト (小・中)



【ひとロメモ】

## 食べ物を大切にしよう

(感謝の心)

日本では、まだ食べられるのに賞味期限切れや食べ残しなどで捨てられている食品が、1年間で約522万トンあります。このように捨てられている食品を「食品ロス」といいます。

みなさんが毎日食べている食品は、たとえば農作物の場合、種をまいて肥料をやったり、草取りをしたりして、収穫までに農家の方が、多くの手間をかけて作っています。また、農作物が育つためには、太陽や土や水など、多くの貴重な資源があつて、収穫できるのです。

食べ物を捨てるということは、生産者の労力や貴重な資源を無駄にしてしまうことにもつながります。

食品ロスを少しでも減らすように、食べ残しをしないなど、一人ひとりができることを考えてみましょう。

令和5年 3月 6日(月) 第二学校給食センター

(献立名) 発芽玄米ごはん 牛乳 鶏肉の和風ソースかけ  
食べて菜のアーモンドあえ ジャがいものみそ汁



【ひとロメモ】

## 好き嫌いしないで食べよう

(健康によい食事のとり方)

この1年間の給食で、今まで苦手だった食べ物が食べられるようになったことはありましたか？

なぜ「好き嫌いしないで食べましょう」と言われるのでしょうか。好きなものばかり食べていると、体に必要な栄養がかたより、病気にかかりやすくなったり、疲れやすくなったりします。また、みなさんは人生の中で一番たくさんの栄養が必要な成長期でもあります。一つの食べ物で、体に必要な全部の栄養を含んでいる食べ物はありません。

食べ物は、どれも、大切な働きを持っています。なんでもバランスよく食べることが大切です。少しずつ、苦手な食べ物も食べられるようになるといいですね。

令和5年 3月 6日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】 麦ごはん(焼きのり) 牛乳  
鶏肉の香味揚げ 高野豆腐の卵とじ  
ミニトマト(小・中)

《今日の丸亀産の食材》  
ミニトマト、葉ねぎ



【ひと口メモ】

## 食料自給率について知ろう

(食文化)

今日のためには、「食料自給率について知ろう」です。みなさんは、食料自給率について知っていますか？食料自給率とは、「国内で供給された食料の何割が国内で生産されたかを示す指標」のことです。では、日本の食料自給率は何%なのでしょう。考えてみましょう。

①55%      ②37%      ③69%

(3秒まつ) 正解は、②です。農林水産省の発表によると令和2年度の日本の食料自給率は37%です。ということは、残りの63%は全て外国の輸入に頼っているということになります。食料不足や災害など様々なリスクがあるので、いつも安定して食料を輸入できるとは限りません。他の国の自給率をみても、令和元年のデータでフランスは187%、アメリカは116%、ドイツ101%で、日本は他の先進国と比べても、低いことがわかります。未来の日本の食を守るために、私たちができることは「食料自給率をあげること」です。その簡単な方法は、国産の農産物を選ぶことです。地産地消もその一つの方法ですね。

まずは、「この食材はどこで作られたものだろう？」と産地に目を向けたり、「今が旬の食べ物は何だろう？」と食材に関心を持つことから始めましょう！