

# ランチタイム 10月

菊水共同調理場 源

しょくりょうじきゅうりつ

## 食料自給率について知ろう！

アメリカ



115%

フランス



117%

ドイツ



84%

日本



38%

しょくりょうじきゅうりつ

食料自給率とは、国内で消費される食品が、国内の生産でどの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、カロリーベースで38%と、世界の国々と比べて低水準です。

※日本は2022年度、そのほかの国は2020年度の値。出典：農林水産省「食料需給表」等

## 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。



しょくりょうじきゅうりつ

## 食料自給率アップの取り組み

自分たちにできることをやってみよう！

① 今が旬の食べ物

えら  
を選ぼう！



② 地元でとれる

しょくざい  
食材を食べよう！



③ ごはんを中心に

バランスの良い  
食事をしよう！



④ 食べ残しを

減らそう！



⑤ 国産の食べ物に

もっと興味を  
持とう！



今月の

食べ物

クイズ



Q1・10月は「食品ロス削減月間」です。日本の食品ロスの量は、1人あたり毎日どのくらいのごはんを捨てていることになる？

- ① ご飯1粒分
- ② スプーン1杯分
- ③ おにぎり1個分

Q2・10月10日は何の日？



- ① 焼き肉デー
- ② 目の愛護デー
- ③ 和食の日

Q3・サバは1年中獲れますが、特に今の時期に獲れる「秋サバ」は脂がのって格別のおいしさ。サバを使ったことでわざわざ正しいものはどれ？



- ① サバを読む
- ② 目からサバ
- ③ 猫にサバ

クイズの答え：③おにぎり1個分  
日本の食品ロスは年間約464万トン。日本人が毎日1人あたり、おにぎり1個分のご飯を捨てています。

クイズの答え：②目の愛護デー  
2つの「10」を横におくすと「1010」が見えることから、「目の愛護デー」とされました。

クイズの答え：①サバを読む  
「サバを読む」を言うようになり、「サバ」は「読む」を意味する。サバは脂がのっておいしい。サバを使ったことでわざわざ正しいものはどれ？