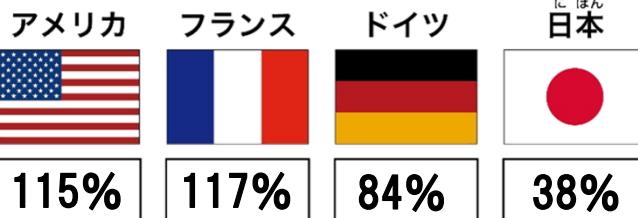


# ランチタイム 10月



## 食料自給率について知ろう！

菊水共同調理場 源



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. 食料を輸入に頼つてはどうなるの？

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、外因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。



## 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！



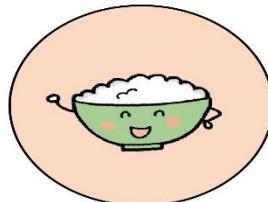
②地元でとれる

食材を食べよう！



③ごはんを中心

よ  
バランスの良い  
食事をしよう！



④食べ残しを

へ  
減らそう！

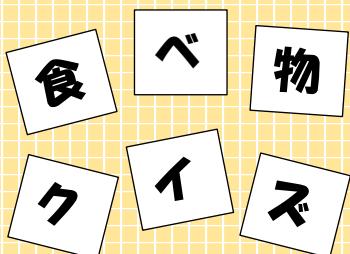


⑤国産の食べ物に

きょうみ  
もっと興味を  
も持とう！



今月の



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飯を捨てていることになる？

- ① ご飯1粒分
- ② スpoon1杯分
- ③ おにぎり1個分

この月の目標は、毎日ご飯を1粒分減らすことです。  
日本平均は1日毎日1人で約464gです。

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

この月の目標は、毎日ご飯を1粒分減らすことです。  
日本平均は1日毎日1人で約464gです。

Q3・サバは1年中獲れますか、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。サバを使ったことわざで正しいものはどれ？

- ① サバを読む
- ② 目からサバ
- ③ 猫にサバ

この月の目標は、毎日ご飯を1粒分減らすことです。  
日本平均は1日毎日1人で約464gです。