

10月

給食だより



令和4年10月
妙高市立
妙高高原北小学校

現在の日本では、多くの食材がスーパーなどで一年中手に入ります。だからこそ、食材を買う時はきちんと選ぶことが大切です。産地や値段、品質、環境への配慮がされているかなど、さまざまな情報をもとに考えて買うようにしましょう。

地産
地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを「地産地消」といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

日本の食料自給率
(カロリーベース)
令和3年度

38%

農林水産省『令和3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国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本では、昭和40年度は73%でしたが、令和3年度には38%と、他の先進国と比べて、はるかに低く、食べ物の多くを輸入にたよっています。もし、海外での異常気象や災害、感染症の流行などで、輸入がストップすると、輸入にたよっている食べ物は食べられなくなる可能性があります。

食料自給率アップの取り組み

①今が旬の食べ物を選ぶ

②地元でとれる食材を食べよう

③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう

④食べ残しを減らそう

⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



自分にできることをやってみよう！



10月は食品ロス削減月間



今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに食べる

すぐに使うなら、手前の商品を買う

必要な分だけ買う

期限表示を正しく理解する

