

食育だより

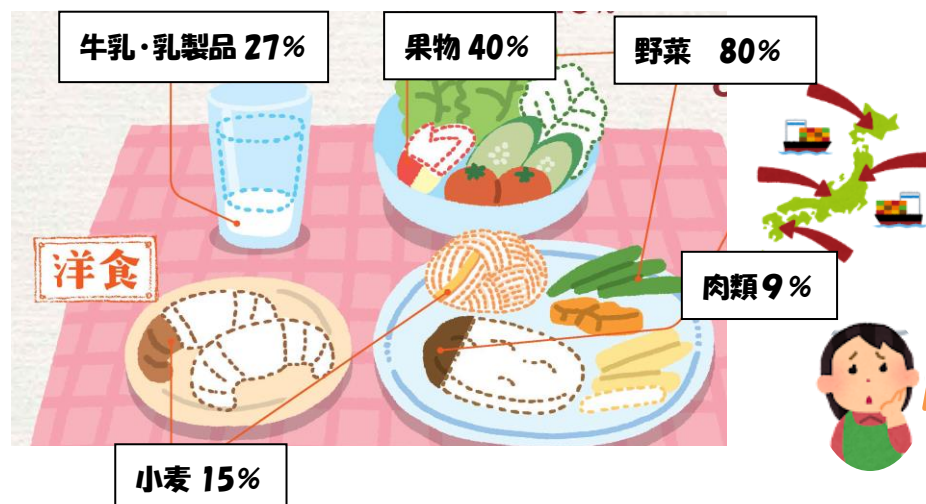
ご家族でお読
みください。

○食料自給率って知ってる？

食料自給率とは国内で食べられている食べ物がどのくらい国内で作られているのかの割合を表したものです。日本の食料自給率は37%です。この数字でいいのでしょうか。

○食料自給率 37%の意味は？

食べ物を63%は海外に依存しているということになります。もし、海外からの食品がなくなったら、私たちの食生活はどうなるのでしょうか。



現在、感染症の影響で輸入に頼っていた小麦、油、肉、練り物などの値段が上がっています。輸入がストップしたり、食料自給率がこのまま下がったりすると、最悪の場合、食べるものがないということにもつながりかねません。

○食料自給率をあげるために私たちにできることは・・・？

日本の輸入の増大は、世界の食料価格の高騰や途上国の食糧不足をまねく恐れがあります。自給率がほぼ100%の米中心の食事をする事で輸入を減らし、日本の食料自給率を上げれば、食べ物に困っている人々にも食料がいきわたるようになるかもしれません。

「地産地消」という言葉があるように地域のものを食べることで、地域の農家の人にとっても活力になり、輸送によるCO₂の排出も減らせるので、環境にも優しい。

輸出するための食料生産が減り、自分たちのために食料を多く生産できるようになる。



消費者の私たちも防腐剤をつかっていない、安心安全で、新鮮なものを食べることができる。



食料の過剰な購入が減ると世界全体の食料の値段が下がり、食べ物に困っている人々が食料を買いやすくなる。

国産のものは輸入原料を使っているものよりも高いことがありますが、どちらにどんなメリットがあるのか考えて、購入できるとよいですね。



○レシピ紹介○

国産の食材を使った料理で、私たちも食糧自給率をあげるために努力しましょう！冬休み中、気分転換に作ってみてはどうですか。

☆レンジでかきもち☆

材料（作りやすい分量）

もち 1 切
砂糖 小さじ 1
しょうゆ 小さじ 1

作り方

- ① もちを縦長になるように半分に切り、それぞれを 12 等分に薄切りにして、24 コに切る。
- ② クッキングシートに間隔をあけて並べ、電子レンジで 3 分加熱する。カリッとしたら取り出す。まだ柔らかい場合は、15 秒ずつ追加で加熱する。
- ③ ポリ袋に砂糖としょうゆを混ぜて②をいれてふり、味をからめる。
※味をからめたら、ポリ袋から出して乾かすとサクサクになります！

☆五平餅☆

材料（作りやすい分量）

ごはん 茶碗 1 杯
みそ 小さじ 1
砂糖 小さじ 1
みりん 小さじ 1
すりごま 小さじ 1

} たれ

作り方

- ① ご飯をラップに入れて包んだら、手でもんで粒が少し残る程度につぶす。
- ② フライパンにうすく油をしき、①のご飯を平べったくして焼く。（中火）
- ③ たれを片面に付けたら、ひっくり返し、上にもたれをぬる。（弱火）
※アルミホイルに油をうすくぬり、トースターで焼いてもできます。その場合、焦げやすいので注意しましょう。



食育図書館



「みらいおにぎり」



著：桧山 タミ

毎日の食事を何気なく食べていませんか。食事の大切さや、食品を無駄にしないことについて本を読みながら振り返ってみませんか。

料理教室の先生であるタミさんが世界を旅して味わった世界の食事や文化についても読みやすく書いてあります。ぜひ手に取ってみてください。学校の図書室にあります。

