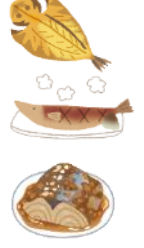


食育だより

ご家族でお読
みください。

◎食料自給率 パート2

12月の食育だよりで取り上げた食料自給率について、もう少し考えてみましょう。

	ごはん	牛肉	牛乳	植物油	野菜	くだもの	魚介類
昔 1965年	 1日5杯	 月に1回	 週に2本	 年に3本	 1日300g	 1日80g	 1日80g
今 2015年	 1日2.5杯	 月に3回	 週に3本	 年に9本	 1日250g	 1日100g	 1日70g

ごはんを食べる量
が減っているね

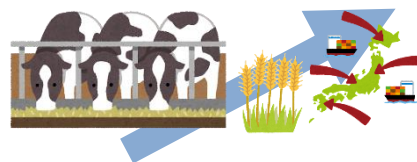
牛のエサや油の原
料は輸入です

野菜、果物、魚は加工品
の輸入が増えています

◎食料自給率はどうして下がったの？

昔はご飯をたくさん食べて、おかずが少ない食事をしていました。でも現在は、ごはんを食べる量が減り、牛肉・豚肉や油を使った食べ物を食べる量が増えました。つまり食料自給率が下がった原因は2つ！

1つ目は、お米など日本で作られるものを食べる量が減ったこと。2つ目は、牛肉・豚肉や油を使った食べ物を食べる量が増えて、牛・豚のエサや油の材料など外国から輸入するものが増えたことです。



◎お肉と自給率の関係

国産の肉を選んで食べているのに食料自給率が低いのはなぜでしょうか。それは、国産の肉だとしても外国から輸入したエサを食べて育った肉は国産の肉として数えられないからです！ 輸入されたエサを食べた肉を食べても日本の食料自給率にはつながらないんです・・・

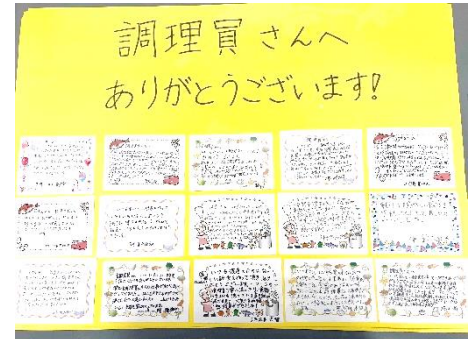
◎学校の食育紹介◎

1月24日～28日は全国学校給食週間でした。健康委員会を中心に、調理員さんへのインタビューをしたり、メッセージカードを書いたりするなど、様々な活動を通して学校給食への理解と調理員さんへの感謝の気持ちを深めることができました。



健康委員会による調理員さんへのインタビューの動画をクラスで見ました。

1人1人が感謝の気持ちを込めて丁寧に書きました。



☆コーン餃子☆小腹が減った時やおかずに！

材料（作りやすい分量）

コーン缶 1/2 缶
ケチャップ 大さじ1
マヨネーズ 小さじ2
餃子の皮 10枚

作り方

- ① コーンに、ケチャップ、マヨネーズ、コショウを混ぜる。
- ② 餃子の皮の中央に①を載せ、餃子の皮を半分に折り、ふちに水を付けて口をとじる。※すき間がないようにしっかりと閉じる。
- ③ トースターで5分～7分、焼き目がつくくらい焼く。（フライパンで焼いても良い）
コーン以外の野菜や、チーズ、バナナなどの果物を入れてもおいしくできます。



食育図書館



「食生活パーフェクトブック」

著：上西一弘



みなさんはおやつにどんなものを食べますか。コンビニでは何を選びますか？

学校のない休日や、高校生になると自分で食事を選ぶ機会が増えると思います。将来の自分の健康を守るためにも、自分の食生活をクイズ形式で楽しく振り返ってみませんか？

※学校の図書室にあります。

