センターだより

【お願い】
みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱いましょう。

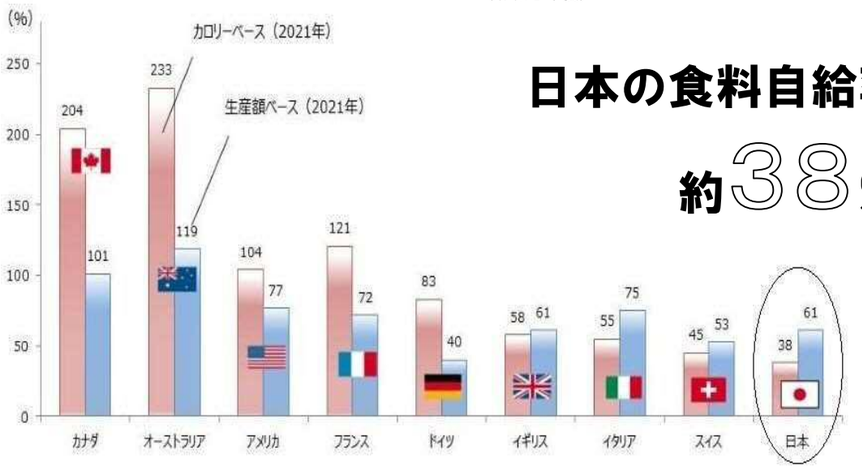
【中学生用】
令和７年２月号
川口市立学校給食センター

食料自給率について考えよう

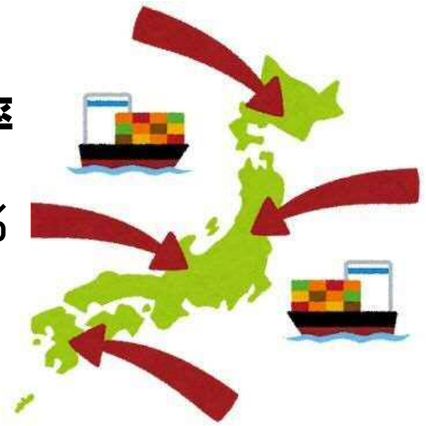
「食料自給率」とは？
国内で消費される食べものが、どのくらい国内生産によってまかなえているかを示す割合です。

先進国の食料自給率

（資料：農林水産省「食料自給率」）
（令和５年度）



日本の食料自給率
約38%



日本は先進国でも最低水準です

食料自給率が低下した原因は？

昭和３５年ごろの食料自給率は７０％を超えていて、多くの食材を国内でまかなうことができていました。

現在は食生活が洋風化し、日本で作られたお米や大豆などの消費が減ったこと、また牛肉・豚肉などの肉類、料理用の油の使用量が増え、外国から輸入するものが多くなったことが原因となり食料自給率が低下したといわれています。

食料自給率を上げるための３つのアクション

①ごはんを食べよう
１食につき、ごはんをもう１口ぶん多く食べることでお米の消費量が増え、食料自給率を上げることができます。
また、残さず食べることで食品ロスの削減にもつながります。

②旬の食材を食べよう
四季のある日本は、季節によってたくさん出回る野菜や魚があります。旬の食材はうま味がつまって美味しく、栄養も豊富に含まれています。

③地元のものを食べよう
地元で生産されたものを地元で消費することを「地産地消」といいます。地元でとれた新鮮なものを食べて、国産の食べ物を応援することが食料自給率アップにつながります。

メニューコンクール　最優秀賞献立

川口市内の中学校の中から今年度６校に協力をお願いし、給食の献立を１食分作成してもらいました。
その結果各校で最も優秀だった献立を、１２月から２月の間、月に２献立提供します。
２月は次の２つの献立が登場します。

６日（木）　北中学校
テーマ：旬の給食

豚バラと白菜のうどん　牛乳　タラのフライ
だいこんとにんじんの煮なます　米粉のみかんクレープ

１０日（月）　上青木中学校
テーマ：ぽかぽかごはん

バターロールパン　牛乳　コンソメスープ　ミニグラタン
彩りサラダ　米粉のいちごクレープ

今年度のテーマ:「丈夫な体をつくろう！」

今月は**免疫力アップ**をテーマにした献立が登場します！

１９日(水)
ごはん　牛乳　根菜ごろごろとん汁
あじのねぎしょうがソース　デコポン

「根菜ごろごろとん汁」「あじのねぎしょうがソース」ともに新献立です。
「根菜ごろごろとん汁」は旬の根菜がたっぷり入っています。今回使用したれんこん・だいこん・にんじん・ごぼう・じゃがいもにはビタミンやミネラル、食物せんいが豊富に含まれており、かぜ予防や免疫力アップに効果があります。
「あじのねぎしょうがソース」のあじは動物性たんぱく質を豊富に含んでおり、体の機能を正常に保ち、免疫物質の働きを助けてくれます。しょうがは体を温める働きがあり、免疫力アップにつながります。
「デコポン」はビタミンＣやミネラルが豊富に含まれており、かぜ予防や免疫力アップに効果があります。
しっかり食べて、かぜや感染症予防をしましょう！