

# センターだより

## 食料自給率について考えよう

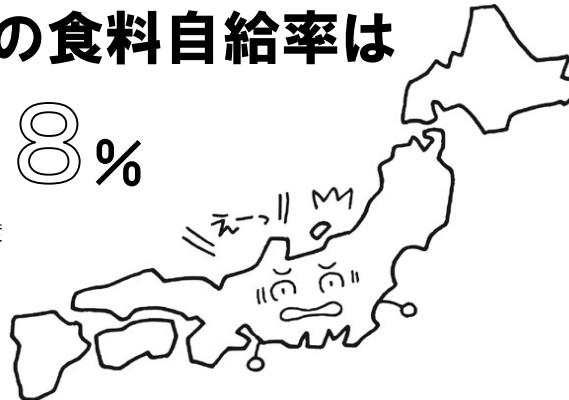
### 食料自給率とは？

国全体に供給された食料のうち、国内で生産した食料の割合のことです。

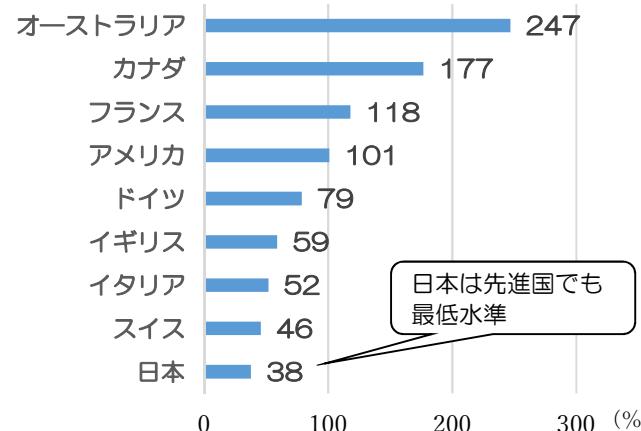
### 日本の食料自給率は

約38%

※2024年度



### 先進国別の食料自給率



(農林水産省: 日本のみ 2024年、その他は 2022年)

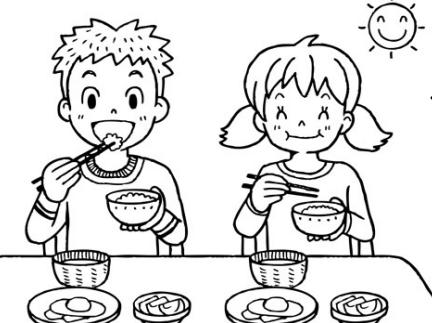
### 食料自給率が低下した原因は？

- お米や大豆など、日本で作られるものを食べる量が減ったため。
  - 牛肉・豚肉や油を多く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多くなったため。
- つまりは、食生活の変化が大きな原因！

### 食料自給率を上げるために私たちができることは？

#### 【ごはんを食べよう】

1食につき、ごはんをもう1口ずつ食べましょう。ごはんを中心に肉・魚をバランスよく食べる日本型食生活をすると、食料自給率アップにつながります。また、栄養バランスもよくなります。



#### 【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。地元で作られたものは、新鮮でおいしく、地産地消をすると自給率アップにつながります。



### 【お願い】

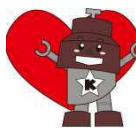
みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱いましょう。

【中学生用】

令和8年2月号

川口市立学校給食センター

川口市マスコット「きゅばらん」



## メニュー・シール貢献立

川口市内の中学校の中から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が、12月から2月の間に実際に給食に登場します。2月は次の2つの献立が登場します。

4日(水) 幸並中学校



### テーマ: 寒い冬でも旬の野菜で体をあたためよう！

ごはん 牛乳 レンフォアタン  
蓮花湯  
豚肉のゆず香和え ほうれんそうとにんじんのお浸し

17日(火) 小谷場中学校



### テーマ: 韓国風給食

キンパ風混ぜごはん 牛乳 コムタン  
ヤンニョムチキン フルーツ杏仁プリン

### 今年度のテーマ: 噛む力を育てよう！



よくかむことの8大効用 「ひみこのはがいーゼ」



ぜ 全身の体力向上と全力投球



歯並びと運動能力には関係があることが研究でわかっています。  
かみしめる力が強いと、運動で強い力を発揮できるようになります。

19日(木)

きのこと白菜のきつねうどん 牛乳 ごぼうの甘辛揚げ  
ミニトマト おさかなチップ



うどんには、きのこ、白菜、油揚げといった異なる食感の食材が使われています。一般的にめんは早食いをしてしまいがちな主食ですが、よくかむことを意識しましょう。

「ごぼう」は、食物繊維が多く、また油で揚げることにより水分が抜け固さも増しています。よくかんで口の中で細かくして飲み込む必要があります。

「おさかなチップ」の丸ごと食べられる小魚は、歯や骨を丈夫にするカルシウムが豊富です。