

センターだより

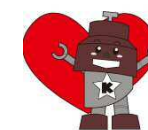
食料自給率について考えよう



【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「きゅぼらん」



メニューコンクール最優秀献立

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

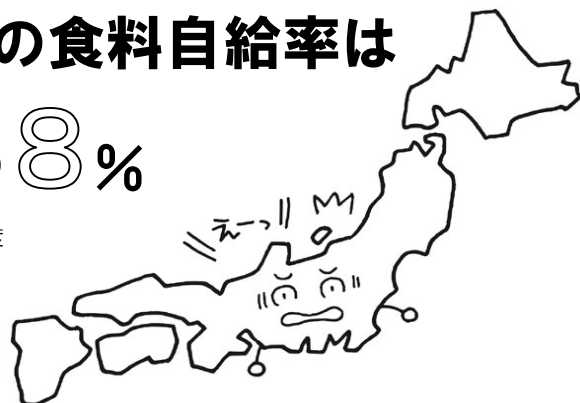
食料自給率とは?

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。

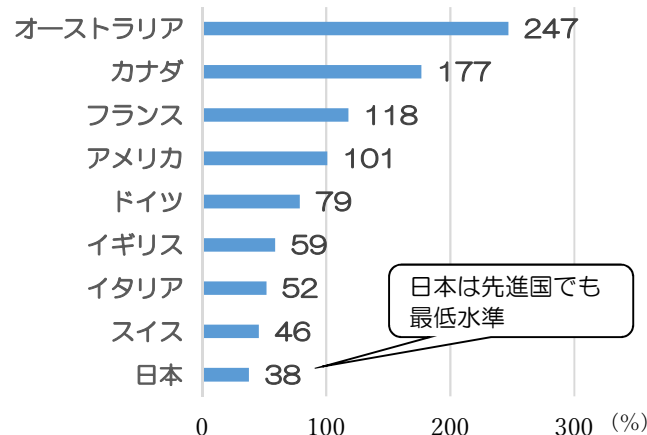
日本の食料自給率は

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)

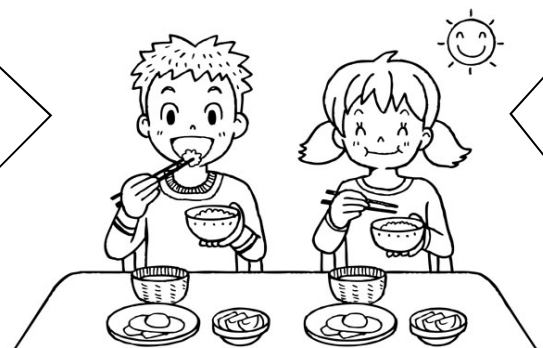
食料自給率が低下した原因は?

- ① 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。
 - ② 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、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。

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 「ひみこのはがいて」



【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。