



向き合おう！ 日本の食料自給率

食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値です。日本の食料自給率（カロリーベース）は先進国の中でもっとも低く、令和5年度には38%になっています。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。



食料自給率 アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。



① 旬の食材を食べよう



② 地元でとれる食材を食べよう



③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



④ 食べ残しを減らそう



日本は、多くの食料を海外から輸入していることを知っていますか？ 買い物をする時に、食べ物はどこでだれがつくったものなのか、また、国産なのか輸入したものなのかなどを気にかけてみましょう。



知っておきたい 食育ワード

地産地消

地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いいため、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を入手できたりします。

給食で使っている神崎市産の食べ物

1 年中使える物

米 味噌 素麺
小松菜 高菜



春～夏

アスパラガス



冬

大根



冬～春

キャベツ

