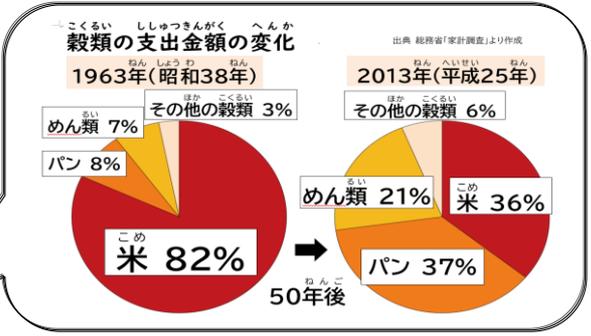
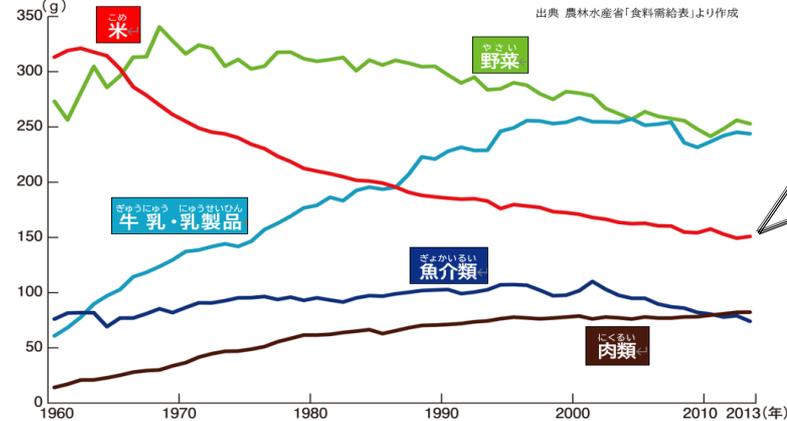




## 和食や食糧自給率について考えてみましょう！

下の図は、米などの食品を食べる量の変化と、日本の食料自給率を表したものです。これを見て、気づいたことはありますか？

米などを食べる量の変化 (1人1日あたりの供給数量)



### 日本の食料自給率の変化

1960年 (昭和35年) ← 2013年 (平成25年)

**79%** → **39%**

今から50年ほど前は、1人1日、313gの米を食べていました。  
ところが、今はその当時の半分くらいの量(151g)になっています。



### 自分の食生活をふり返ってみましょう

自分の食生活をふり返ってみると、今のあなたの状況が見えてきます。



- 朝食は、ごはんですか？ パンですか？ そのほかのものですか？
- 一汁三菜を知っていますか？
- 地域の生産物を食べていますか？

- 和食の配ぜんや、はしをきちんと持つことを心がけていますか？
- 家で行事食や郷土料理をつくったり食べたりしていますか？



### 和食を未来に残し、食糧自給率を上げるのは、みなさんの今とこれからの食生活なのです！

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	しぼう (g)	
				ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる				
28	げつ	麦ごはん	豚キムチ炒め かき玉汁 オレンジ	こめ むぎ ごま でんがん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ わかめ	たまねぎ にんじん キャバツ ねぎ きりほしだいこん はくさいキムチ いら オレンジ	574	24.7	17.8	2学期の始まりは、キムチの辛さで食欲アップをねらいました。野菜もしっかり食べて、2学期も元気に過ごしましょう。
29	か	ミルクパン (小)	なすのポロネーゼ風スパゲッティ ゴーヤーサラダ ぶどう	パン オリーブオイル スパゲッティ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ だいたず ツナ	にんにく ゆず たまねぎ しめじ なす ホールトマト パセリにがうり きゅうり にんじん キャバツ ぶどう	621	28.4	22.8	ぶどうは、山江村の蔵野さん家の「シャインマスカット」というぶどうです。今の時期にしか食べられない初秋の果物を味わいましょう。
30	すい	麦ごはん	いわしのかぼすレモン煮 梅ドレッシングサラダ じゃが芋のそぼろ煮	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんがん	ぎゅうにゅう とりにく いわし あつあげ	オクラ きゅうり うめぼし にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん	629	25.7	20.8	梅ドレッシングは、梅干しを刻んで調味料とまぜてあります。梅には、殺菌効果や疲労回復効果があります。
31	もく	麦ごはん	あじのごまじょう油かけ きゅうりの酢の物 夏野菜のみそ汁	こめ むぎ ごま でんがん あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう あじ あつあげ みそ わかめ ちりめん	きゅうり しそ かぼちゃ えのき なす もやし にんじん たまねぎ ねぎ	594	25.9	18.1	和食の基本「一汁二(三)菜」の献立です。ご飯を中心に、魚や野菜や海藻を使った汁物やおかず(菜)を組み合わせています。

※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

※栄養量は、3・4年生の量で計算してあります。