

Table with 5 columns (Monday to Friday) and 2 rows (Breakfast and Lunch). Each cell contains a menu item and its nutritional value (Energy, Protein, Fat). Includes icons for 'Spoon' and 'Tuna'.

Table with 5 columns (Saturday to Sunday) and 2 rows (Breakfast and Lunch). Each cell contains a menu item and its nutritional value. Includes an illustration of a boy and girl and a 'Seasonal Ingredients' section.

Table with 2 columns (Monday and Tuesday) and 2 rows (Breakfast and Lunch). Includes a 'Monthly Average Nutrition' table and a 'Spoon' icon.

お弁当のおはなし ( Bento Introduction ) section. Includes text about bento nutrition, 'Point 1: Consider a balanced diet', 'Point 2: Consider time and variety', and 'Point 3: Pay attention to hygiene'. Includes illustrations of bento boxes and food items.

# 給食だより ~1年をふり返ろう~



今のクラスで給食を食べるのもあと数日となりました。  
給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方等、1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身の生活をふり返ってみましょう。

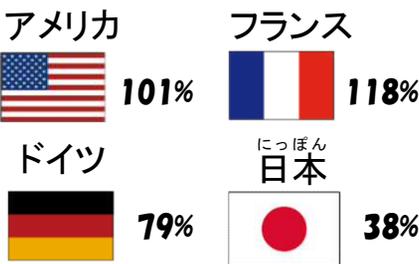
自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

- 食事の前の手洗いがしっかりできた
- 配膳台はきれいに拭いた
- 協力して給食の準備をすることができた
- 1人分をきれいに盛り付けた
- 食べている途中で立ち歩かなかった
- 好き嫌いをなく何でも食べることができた
- よくかんで味わって食べることができた
- バランスのよい食事のとり方がわかった
- 感謝の気持ちを持って食べることができた
- 食べ残しは決まりを守って食缶に戻した
- 食器は種類ごとに重ねて返却した

## 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品がどのくらい国内生産でまかなえているかを示したものです。

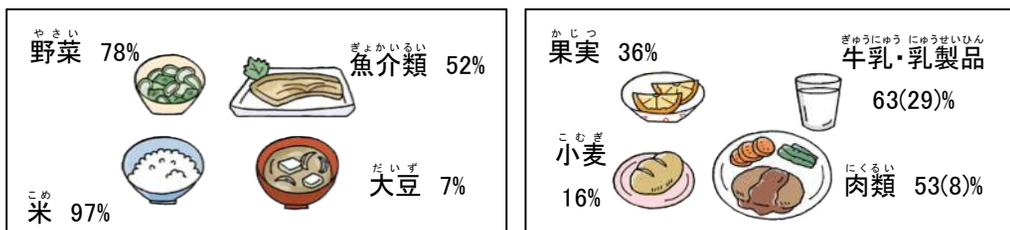
### 世界の食料自給率くらべ



日本の食料自給率(カロリーベース)は、38%です。世界の食料自給率とくらべると、日本は先進国の中でも最低の水準です。

※日本は2024年度、そのほかの国は2022年の値。  
出典 農林水産省「令和6年度食料需給表」

### 食品の自給率はどれくらい？



※( )は、飼料自給率を考慮した値。出典 農林水産省「令和6年度食料需給表」

日本は、外国から多くの食品を輸入しています。品目別でみると、国産品でほぼまかなえているのは主食の米だけです。

### 自分たちにできることから始めよう！

#### 旬の食べ物を選ぼう

旬の食べ物は、その季節の気候で余分な手間やコストをかけずに栽培できるので収穫量も多く安価で手に入ります。また、味もよく栄養価も高いです。

#### 地元でとれる食材を食べよう

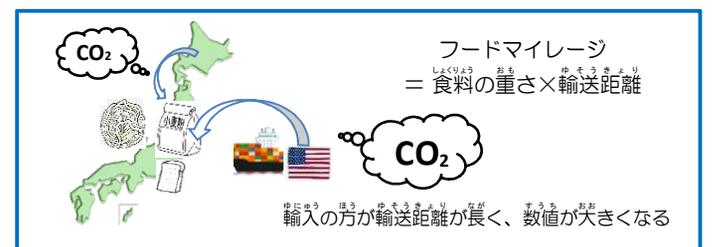
地元でとれたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。

旬の食べ物や地元の食べ物は、CO<sub>2</sub>の排出も少なく環境にも優しいですね。



## フードマイレージ&カーボンフットプリントって何？

日本は豊かな食生活を送っていますが、食料の約60%を輸入に頼っており、うどんの小麦や、豆腐の大豆など、日本食に欠かせない食品の原料もほとんどが輸入品です。多くのものを遠くから運べば、燃料がたくさん必要で、地球温暖化の原因とされる二酸化炭素をたくさん排出することにつながります。食料の輸送に伴う、環境への影響を数字で表したのが「フードマイレージ」で、「食料の重さ」に「輸送距離」をかけて算出します。数字が大きいかほど、環境に負担を与えていることとなります。



日本の「フードマイレージ」は、輸入が多いのでとても高くなっています。生産場所と消費場所が近いほど、数値が低くなるため、輸入に頼らず、国産のもの、なるべく近い地域でとれたものを活用したり、地元でとれたものをその地域で消費する「地産地消」に取り組むことなどで削減されます。学校給食では、国産の食材を積極的に活用しています。

食料輸送に特化した「フードマイレージ」に対し、食料以外にも使われるのが「カーボンフットプリント」です。

製品の一生(原材料調達から生産、流通・使用・維持管理、廃棄・リサイクルの全段階)で排出される温室効果ガスを、二酸化炭素排出量に換算して製品に表示し、生産者や消費者の意識を高めようとする「CO<sub>2</sub>の見える化」の取り組みが進められています。表示のある製品を探してみましょう。

ここにCO<sub>2</sub>排出量の数値が入る

カーボンフットプリント = 炭素の足跡

食料やそれ以外の製品にも使われる