

# \* 給食だより \*



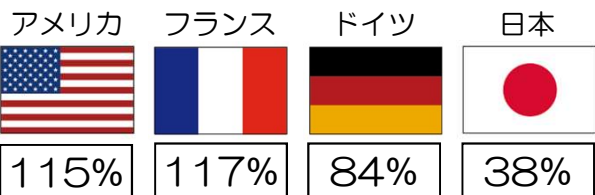
「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

令和6年9月30日  
練馬区立開進第四中学校

少しずつ気候が秋めいてきました。秋と言えば味覚の秋と言われるほど、様々な食べ物が旬を迎えますが、今年ほど新米を待ち望んだことはなかったのではないのでしょうか。大雨と高温による供給不足を主な原因として、今年の夏はお米の品薄に困った家庭もあったかと思えます。10月は食品ロス月間、10月16日は世界食糧デーです。この機会に食を取り巻く環境について考えてみませんか。

## 日本の食糧事情を知ろう

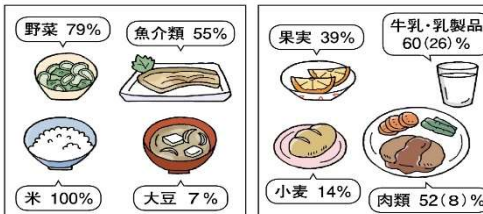
### 世界の食料自給率くらべ



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比べてみると、アメリカは115%、フランスは117%、ドイツは84%で、日本は先進国の中でも最低の水準です。

※日本は2022年、そのほかの国は2020年の値。 出典 農林水産省「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「平成29年度食料需給表」

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。日本は、外国から多くの食品を輸入しており、品目別で見ると、国産品のみでまかなえているのは主食の米だけです。

### Q. 食料を輸入に頼っているとどうなるの？

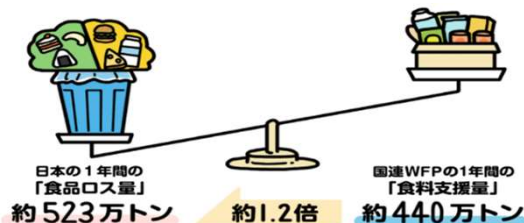
A.

日本は、食べ物の多くを外国産に頼っているため、世界のできごとの影響を受けやすくなっています。

例えば、世界的な人口増加で食料が足りなくなったり、外国の経済事情で輸入ができなくなったり、地球温暖化や異常気象で収穫量が減ったりすることも考えられます。安心して食べるためには、食料自給率を上げることが必要です。



### 輸入に頼る一方で食品ロスも多い日本



出典：農林水産省及び環境省推計（令和3年度）、国連WFP協会（年次報告書2021）

引用 少年写真新聞社 「家庭とつながる！新食育ブック②食事マナーと環境」

引用 農林水産省HP「aff 2023年10月号 特集 食品ロスって何が問題なの？」

## 目の健康に役立つ食べ物



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

#### ビタミンA を多く含む



#### ルテイン を多く含む



#### β-カロテン を多く含む



#### ゼアキサンチン を多く含む



### 給食食材の主な産地について (9月実績)

米：秋田県 卵：群馬県  
牛乳（10月予定）：東京都、群馬県、山梨県、岩手県、山形県、宮城県、青森県、北海道  
にんじん：北海道 ジャがいも：北海道 玉ねぎ：北海道  
小松菜：足立区、埼玉県 ねぎ：青森県 大根：北海道  
鶏卵：群馬県 鮭：北海道 とり肉：岩手県  
豚肉：秋田県、茨城県、青森県、北海道



## 保護者の方へ

### ★給食当番の白衣・マスクについて★

給食当番のエプロンと三角巾の洗濯、そして、給食当番のマスク持参についてもご理解とご協力ありがとうございます。

コロナ等感染症だけではなく、食中毒防止等衛生的な観点から、給食の準備時間においてはマスク着用をお願いしている次第です。引き続き、忘れ防止にご協力よろしく申し上げます。

