食育だより１０月号

令和５年９月２９日（金）
足立区立栗原小学校
校　長　　田中　泰徳
栄養士　　濵園　　愛

食料自給率とは、国内で消費される食べ物が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本の食料自給率は低水準です。食料自給率が低いと何が問題なのかを知って、食料自給率を上げるためにできることを考えてみましょう。

世界の食料自給率くらべ

アメリカ	フランス	ドイツ	日本
130%	127%	95%	38%

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てみると、アメリカは130%、フランスは127%、ドイツは95%で、日本は先進国の中でも最低の水準です。

※日本は2017年度、そのほかの国は2013年の値。　出典　農林水産省「平成29年度食料需給表」

食料自給率アップの取り組み

①今が旬の食べ物を選ぼう

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

⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう

食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

「出典　株式会社少年写真新聞社」

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。

野菜の日　カレーピラフきのこソースかけ（4人分）

米	ピラフ	2合	鶏小間	100ｇ
人参（みじん）	ピラフ	1／3本	玉ねぎ（スライス）	１個
玉葱（みじん）	ピラフ	1/4 個	お好きなきのこ数種	合わせて 100ｇ
塩	ピラフ	小さじ1/2	塩	小さじ2/3
カレー粉	ピラフ	小さじ1強	こしょう	少々
バター	ルー	大さじ1	鶏がらスープ	250ｃｃ
油	ルー	大さじ１	牛乳	300ｃｃ
小麦粉	ルー	大さじ3	生クリーム	30ｃｃ
炒め油		小さじ2	パセリ（みじん）	少々

作り方

① 米を炊飯器にセットする。水加減は２合のメモリより少し下。カレー粉と塩を加えて３０分浸漬後、玉ねぎと人参をのせて炊飯スイッチを入れる。
② 厚手の鍋にバターと油を入れて弱火にかけ、バターが溶けてきたら小麦粉を加え、焦がさないように１５～２０分炒める。さらっとしてきたらルーの完成。
③ 鍋に油を熱し、鶏肉、玉葱を炒める。玉葱が透き通ってきたら、スープを加える。沸騰したらきのこを加え、あくを取りながら弱火で５～１０分煮る。
④ 牛乳を加えたら味付けし、②を加える。
⑤ ルーが溶けたら生クリームとパセリを加える。
⑥ ピラフがたけたらよく混ぜ、器に盛り、⑤をかけて出来上がり！

◆きのこはお好みで。給食では、えのき、しめじ、マッシュルームを使います。