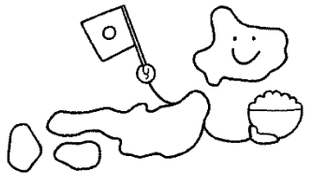
給食だより　11月号

令和８年10月30日
品川区立宮前小学校
校　長　三浦　一輝
栄養士　濱　美咲



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？ 買い物をするときに、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。

向き合おう！　日本の食料自給率



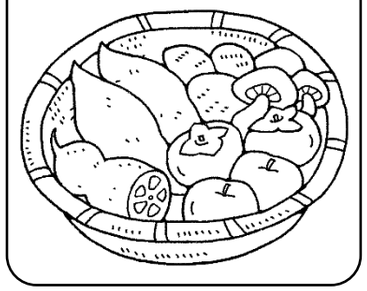
食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値です。日本の食料自給率（カロリーベース）は、先進国の中でもっとも低く、2016年度には 38%になっています。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。

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。



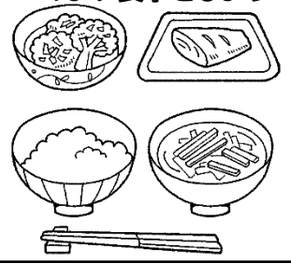
1. 旬の食材を食べよう



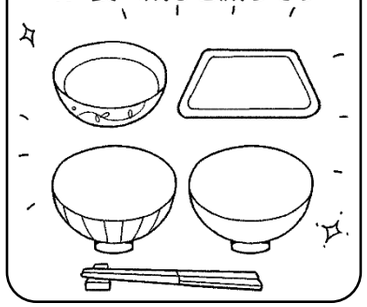
2. 地元でとれる食材を食べよう



3. ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



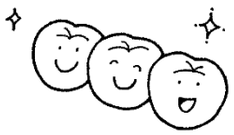
4. 食べ残しを減らそう



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。

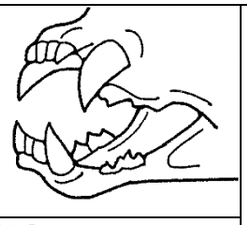
11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



くらべてみよう　動物の歯・ヒトの歯

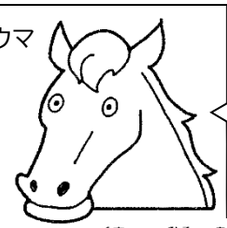
トラ

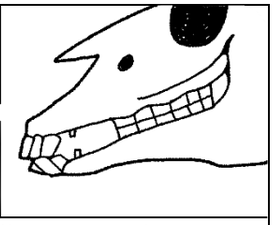




鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。

ウマ

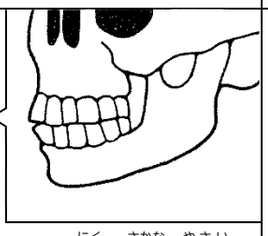




かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。

ヒト





犬歯もきゅう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。

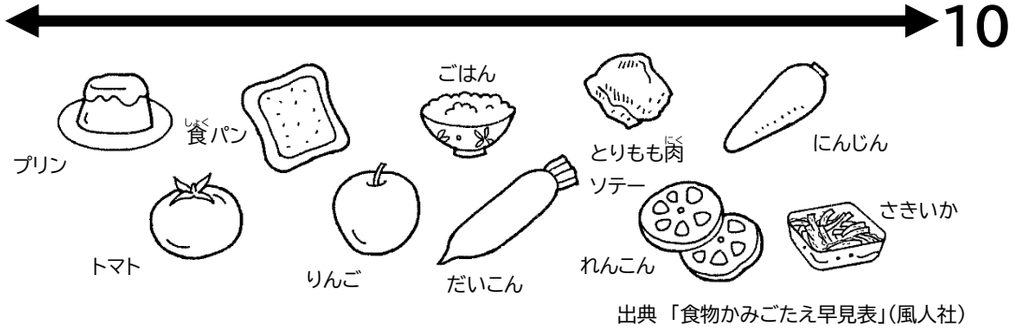
トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。

よくかんで食べましょう



食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

食品のかみごたえ度



出典「食物かみごたえ早見表」（風人社）

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。