

10月

給食だより



渋谷区立富谷小学校
令和8年度 10月号

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



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、その他の国は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。

10月10日は
目の
愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

食べる前に電源OFF



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

今月の給食目標は

食事のあとは 静かに休もう

です。

