

こども しょくいく しんぶん



新・第1号

平成30年7月 食と花の推進課 発行

みなさん、こんにちは。第1号のテーマは、『食料自給率』です。みなさんは食料自給率を知っていますか？今回は、食料自給率とは何か、食料自給率の問題やわたしたちにできることについて一緒に考えてみましょう！



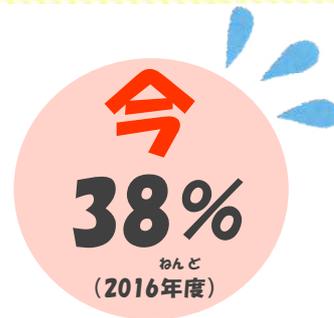
食料自給率ってなんだろう？

食料自給率とは、自分の国で食べるものが自分の国でどれくらい作られているかを表す割合のことをいうよ。では、日本の食料自給率はどのくらいだと思う？実は2016年の日本の食料自給率は38%なんだ。これは高いのかな？低いのかな？よくわからないから外国と比べて考えてみよう！5年前（2013年）、日本の食料自給率が39%だったとき、アメリカの食料自給率は130%、フランス127%、イギリス63%、オーストラリア223%だったよ。つまり、日本の食料自給率は外国と比べると、とても低いことがわかるね！

ところで、日本の昔の食料自給率はどうだったんだろう？今から約50年前、日本の食料自給率は73%だったよ！どうしてこんなに下がってしまったのかな？昔と今の食生活を比べて考えてみよう。



日本の食料自給率の昔と今



昔と今の食事を比べてみよう！

ジュニア農林水産白書(農林水産省より)

	ごはん	ぎゅうにく 牛肉	ぎゅうにゅう 牛乳	しょくぶつあぶら 植物油	やさい 野菜	くだもの 果物	ぎょかいりい 魚介類
むかし 昔 1965年	 にち はい 1日5杯	 つき かい 月に1回	 しゅう ほん 週に2本	 ねん ほん 年に3本	 にち 1日300g	 にち 1日80g	 にち 1日80g
いま 今 2015年	 にち はい 1日2.5杯	 つき かい 月に3回	 しゅう ほん 週に3本	 ねん ほん 年に9本	 にち 1日250g	 にち 1日100g	 にち 1日70g

ごはんの食べる量がへっているね

お肉の自給率のヒミツは4ページを見てね

牛のエサや油の原料は輸入だよ

野菜、果物、魚は加工品の輸入が増えているよ



食料自給率はどうして下がったの？

昔は、ごはんをたくさん食べて、おかずが少ない食事をしてたよ。でも今は、ごはんの量が減って、牛肉・豚肉や油を使った食べものを食べる量が増えたんだ。つまり、食料自給率が下がった理由は2つだ！1つ目は、お米など日本で作られるものを食べる量がへったこと。2つ目は、牛肉・豚肉や油を使った食べものを食べる量が増えて、牛・豚のエサや油の材料など外国から輸入するものが多くなったということだよ。

ごはんを食べる量がへったよ！



食料自給率アップのために

わたしたちにできることは何だろう

ごはんを食べよう

ごはんを1食につき、もう一口ずつ食べよう。ごはんを中心に魚、肉をバランスよく食べる日本型食生活をすると、ごはんを食べる量が増えるから食料自給率アップにつながるし、栄養バランスもばっちりだよ。ごはんのほかに、米から作られる国産の米粉パンを食べるのもいいね。



ごはんをあと一口！

1年続けると

食料自給率アップ！



新潟市産のものを食べよう

地元でとれたものを地元で食べることを「地産地消」というよ。地元で作られた食べものは、とれたて新鮮でおいしいものばかり。地産地消をすると食料自給率アップにつながるよ。それに、地元でとれたものを選ぶと、地元の農家さんたちを元気にすることにつながるんだ。積極的に新潟市で作られた旬の野菜や魚を食べよう。ちなみに旬とは、食べものが一番おいしくて、栄養がたっぷりの時期のことをいうよ。

旬の野菜を食べよう

ごはんを残さず食べよう

食べものの表示を見て、新潟市産か確認しよう

新潟市で採れたものを食べよう



おまけの大事なはなし① お肉の自給率のヒミツ



牛肉を食べる量は、昔よりずいぶん多くなったね。それなのに、食料自給率が下がったのはどうしてだろう？それは、国産の牛肉だとしても、外国から輸入したエサを食べて育った牛の肉は国産の牛肉としては数えられないからだよ！輸入されたエサを食べた牛肉を食べても日本の食料自給率にはつながらないんだ。

おまけの大事なはなし② ごはんを食べるといいこといっぱい！



ごはんを食べるとみんなにとっていいことがたくさんあるんだ！ごはんのパワーを知って、ごはんをたくさん食べよう。

いいことその1 朝はやっぱりごはん！



朝食でごはんを食べると、お米にたくさん含まれている炭水化物が脳のエネルギー源となって、脳をいきいきさせて、イライラをなくし、勉強に集中できるよ。

いいことその2 バランスばっちり！



ごはんを主食として、焼き魚などの主菜、和え物などの副菜、それから野菜の具沢山みそ汁に果物、牛乳・乳製品をあわせて食べると、栄養素をバランスよくとることができるよ。油の取りすぎに気をつけて、ごはんや野菜をしっかり食べよう。

いいことその3 農家さんを元気にする！



新潟市のお米の収穫量は全国No.1！新潟で作られたお米をたくさん食べると、お米を作ってくれた農家さんを元気にすることにつながるよ。



みんなからのおたよりまっています♪

〒951-8550 新潟市中央区学校町通1番町602番地1

新潟市役所農林水産部 食と花の推進課 まで