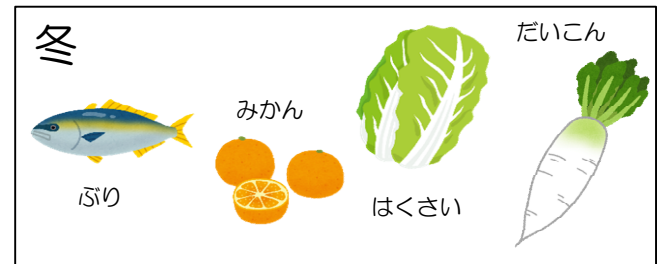
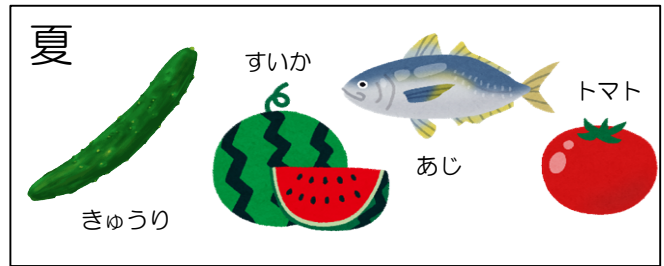


日本の食べ物・世界の食べ物

◆食べ物と日本の四季

食べ物には、いちばんおいしくて栄養たっぷりの「旬」の時期があります。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化を感じることができます。また、お正月や特別な日に食べる料理にも「旬」が関係しています。

保育園では、地域でとれた旬の食材をできるだけ取り入れて給食を作っています。ご家庭でも旬の食材を毎日の食事に積極的に取り入れてみませんか？



食べ物によっては「旬」に関係なく一年中売ってるものも多くあります。そういった食べ物の多くはハウス栽培のようにあたたかい部屋で育ったものや、外国から輸入されたものです。

◆日本の食べ物の半分以上が外国生まれ

食糧自給率は、自分の国の食べ物が自分の国でどれくらい作られているかあらわす割合のことです。日本の食糧自給率（カロリーベース）は38%でアメリカやヨーロッパと比べても低くなっています。（令和6年度データ）

パン・うどんなどの原料になる小麦、豆腐・みそなどの原料になる大豆、牛・豚・鶏を育てる時のエサなど、たくさん輸入しています。

◆食糧自給率を上げるには…

もし、日本が外国から食べ物を輸入できなくなると、途端に困ってしまいますね。

そういうときも困らないように、日本の食糧自給率をもっと上げる必要があります。

そのためには、食べ物に関心を持つことが大切です。食卓を囲む誰かと食べ物のことを話題にする、地域でとれたもの・国産のものをできるだけ選ぶなど、できることから取り組んでみましょう。

また、地産地消（地域でとれた農林水産物を地域で消費すること）に取り組むことは、食糧自給率の向上だけではなく、流通コストの削減、輸送時に発生するCO2の抑制、食材の旬や産地について理解を深める、郷土料理・行事食など地域の食文化を見直すきっかけにもなります。