

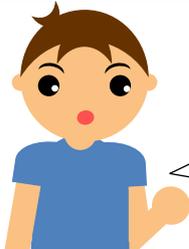
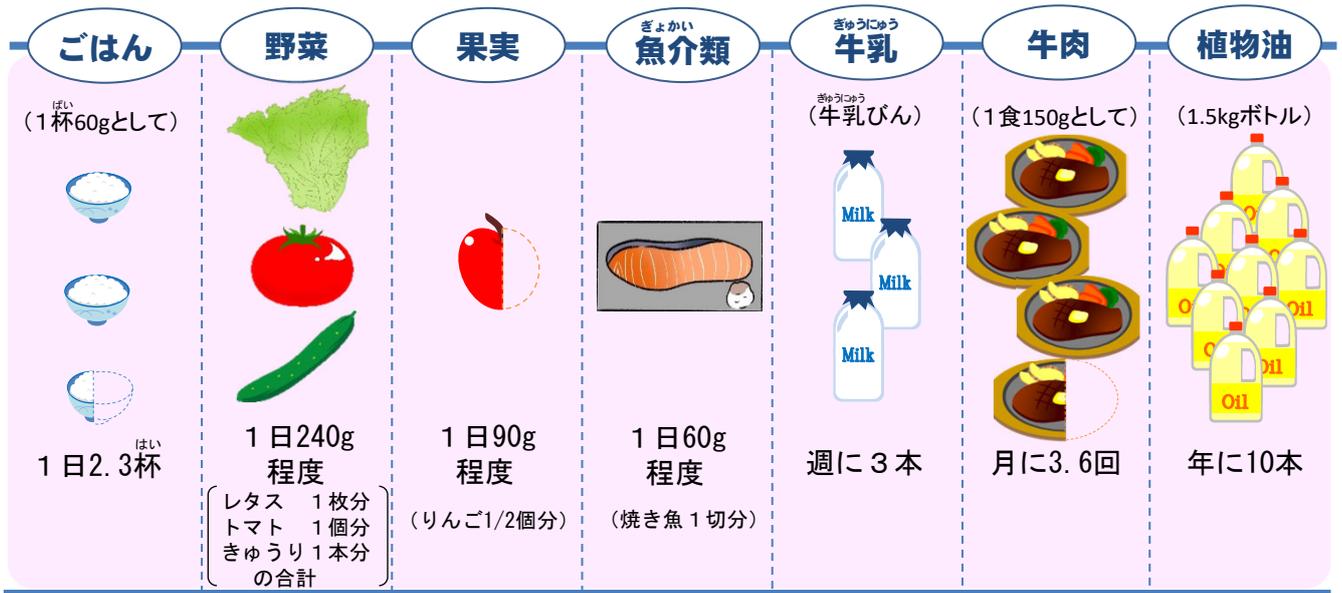
わたし 私たちの食べものについて調べてみよう!



わたし 私たちは今どのようなものを食べているのだろうか?

わたし 私たちは、どのような食品を、どのくらい食べているのか調べてみましょう。

<主な食べ物の食べる量 (2020年度)>



コンビニでおにぎりを
買ったたり、スーパーでそ
う菜を買うことが多いね。

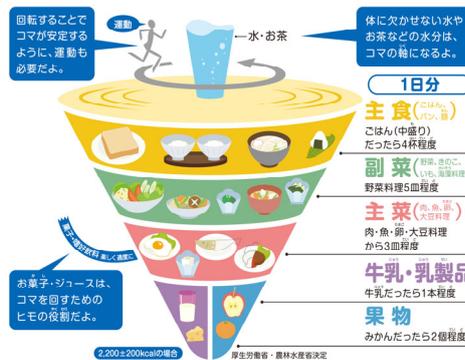
この食生活で栄養の
バランスは大丈夫かし
ら?



～食事バランスガイドについて～

一日に「何を」「どれだけ」
食べたらよいかをあらわしてい
るのが「食事バランスガイド」
です。

「主食」「副菜」「主菜」「牛
乳・乳製品」「果物」の5つの
グループをまんべんなく、コマ
の形になるように(上の方にあ
るグループほどしっかり)食べ
ると、バランスがとれる食事にな
ることがわかります。



食事バランスガイドとは

1日に何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすく示した、食事の目安になるのが「食事バランスガイド」だよ。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組みあわせでバランスがとれるように、それぞれの適量をコマであらわしているんだ。

主食 ごはん・パン、麺などが主食だよ。



副菜 野菜やきのこ、いも、海藻を使った料理が副菜だよ。



主菜 お肉、お魚、お豆を使った料理や、とうふ、なつとうなどの大豆料理が主菜だよ。



牛乳・乳製品 牛乳や牛乳からつくられるチーズなどのことだよ。



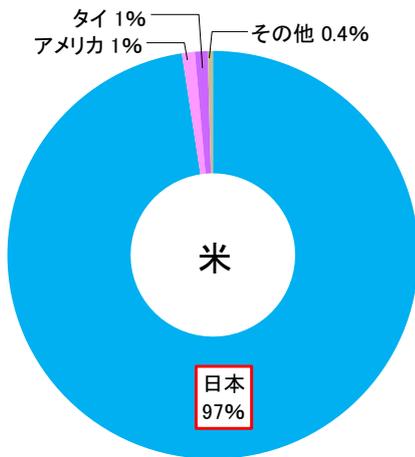
果物 みかんやりんごなどの果実のことだよ。



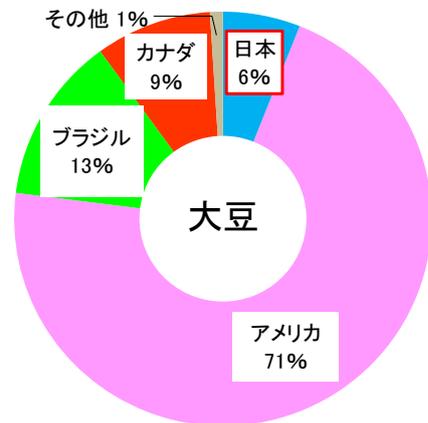
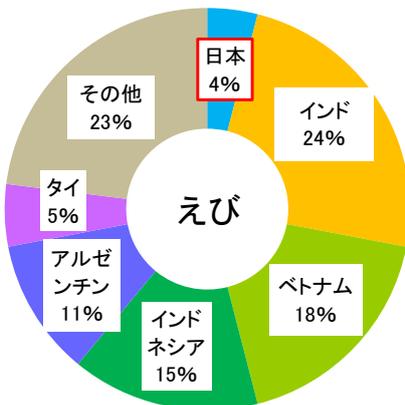
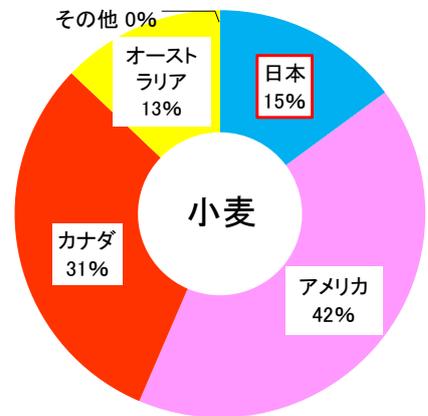
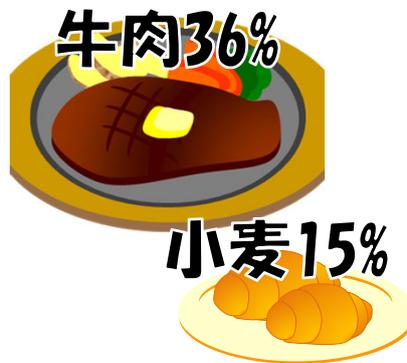
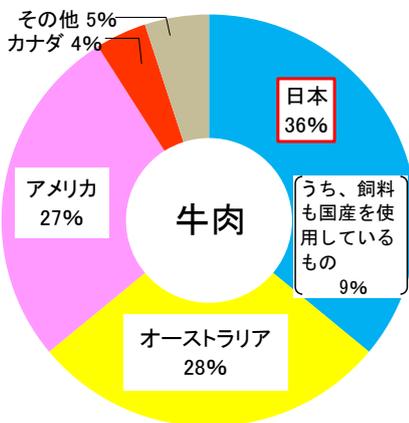
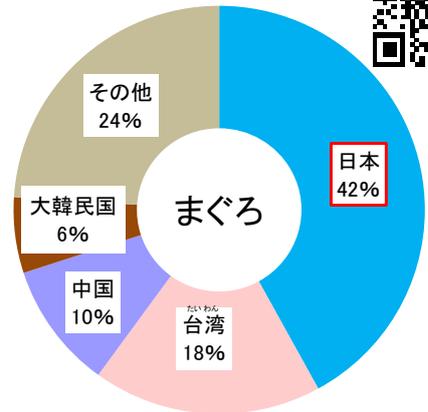
わたし 私たちが食べているものは、どこの国・地域で作られているのかな？

わたし 私たちが食べている米や牛肉などの食材を作っている国・地域の割合を見ると、国内で作られた割合が大きいもの、小さいものがあります。

【関連ページ】
食料・農業・農村白書 第1章第9節→



(国産の割合)



資料：農林水産省「令和2年度食料需給表」、財務省「貿易統計（2020年）」を基に作成

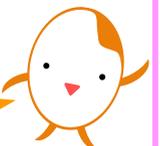
～食品の産地表示について～

お店で売られている食品には、生鮮食品であれば「産地」が表示されています。加工食品であればその製品が製造された場所や、原材料の原産地が表示されています※。



名称	いちじこジャム
原材料名	いちじこ(国産) 砂糖/グル化剤(バクチン)、酸味料(クエン酸)
内容量	300g
賞味期限	2022.1.15
保存方法	高温、直射日光を避け保存してください。
製造者	農林水産株式会社 東京都千代田区霞が関〇-〇

買い物をする時に、どこの国や地域で作られたものか見てみよう！



※加工食品の原料原産地表示は、令和4年4月から完全に義務付けられます。

学校給食の食材はどこで作られているかな？

学校給食で使われている食材がどこで作られているのか調べてみましょう。

みかん：□□産

牛乳：◇◇産



米：〇〇産

野菜：△△産



地元の食材が使われていれば、よりおいしく感じるかもしれないね。

写真提供：静岡県教育委員会

～和食や郷土料理の継承について～

○日本人の伝統的な食文化である和食や、ふるさとの郷土料理に対して子ども達の関心と理解を育むため「全国子ども和食王選手権」が毎年開催されています。令和2年度の動画コンテストでは岐阜県の岐阜市立長良小学校（5年生）が「おいしい！みんなのへぼ飯」で和食王に輝きました。

○全国各地の郷土料理を次世代に受け継いでいくため、各地域の郷土料理を農林水産省のWebサイト（「うちの郷土料理～次世代に伝えたい大切な味～」）で公開しています※。郷土料理のいわれ・歴史やレシピなどを掲載したデータベースとなっていますので、このデータベースで自分の住んでいる地域はどのような郷土料理があるのか調べてみましょう。

※27道府県の郷土料理に関する情報を掲載（令和3年8月末時点）

【関連ページ】
食料・農業・農村白書 第1章第5節→



「おいしい！みんなのへぼ飯」



令和2年度全国子ども和食王選手権の様子



豚丼(北海道)



赤かぶらの酢漬け
(福井県)

写真提供：食のよろづ研究所



いぎす(鳥取県)



りゅうきゅう(大分県)

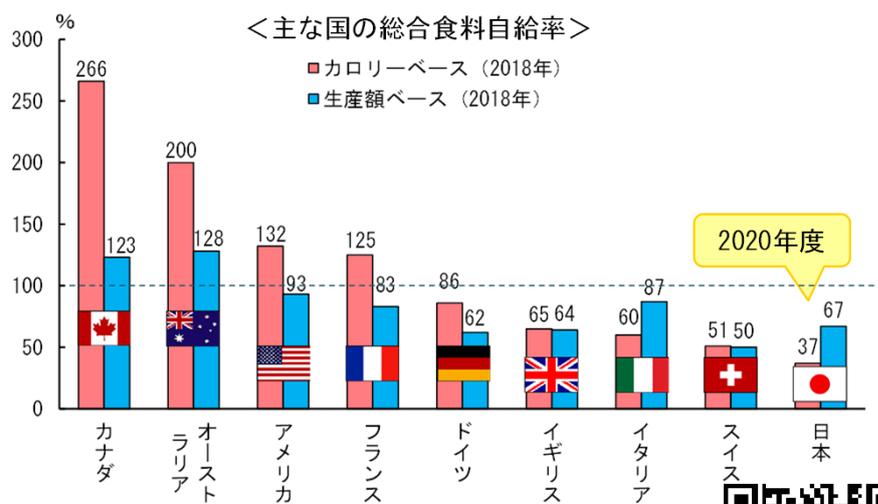
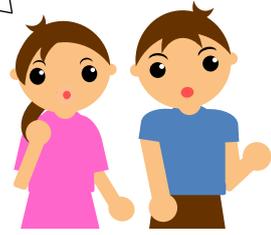
「うちの郷土料理」に掲載している料理の例

食料自給率はどれくらい？

消費される食料に対して、自分の国で作られた割合を表す数字を「食料自給率」といいます。生命と健康を維持するために必要なエネルギーで表したものを「カロリーベース総合食料自給率」、作られた食べものの価値をお金で表したものを「生産額ベース総合食料自給率」といいます。

日本の食料自給率は諸外国と比べて低いんだ。

やっぱり、自分たちの食べものは、国内で作ったほうが、安心じゃないかな。



資料：農林水産省「食料需給表」等

【関連ページ】
食料・農業・農村白書
第1章第1節→



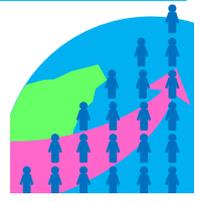
これからも外国から食べものを買われ続けるのかな？

世界では、人口の増加（2020年の78億人が2050年には97億人*）などで必要な食料の量が増える一方、食料の生産を増やしていくことについて不安な点があります。

*国連「World Population Prospects : The 2019」

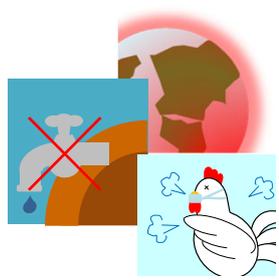
消費量は増える

- 世界の人口増加
- 経済発展した中国などで肉類や油脂類の消費が増加



生産を増やしていく上で不安な点

- 地球温暖化による異常気象の頻発
- 砂漠化の進行
- 水不足
- 鳥インフルエンザなどの家畜伝染病



食料の生産を増やすためには限られた農地を有効に使うことが大切だね。



【関連ページ】
食料・農業・農村白書
第1章第9節→



～食品ロスについて～

世界では、3人に1人が十分な食事を得ることに不安がある一方、先進国では、栄養の取り過ぎによる肥満や生活習慣病などが問題になっています。また、世界中で食品ロスがたくさん発生しています。

十分に食事ができない人がたくさんいる

世界で十分に食べられない人
3人に1人



食べ物が捨てられている

日本国民1人当たり食品ロス量
1日 130g
※ 茶碗1杯のごはんの量に相当



食品に表示されている「賞味期限」は、おいしく食べられる期限だよ。その期限を過ぎたからといってすぐに食べられなくなるわけではないよ！



【関連ページ】
食料・農業・農村白書
第1章第3節→



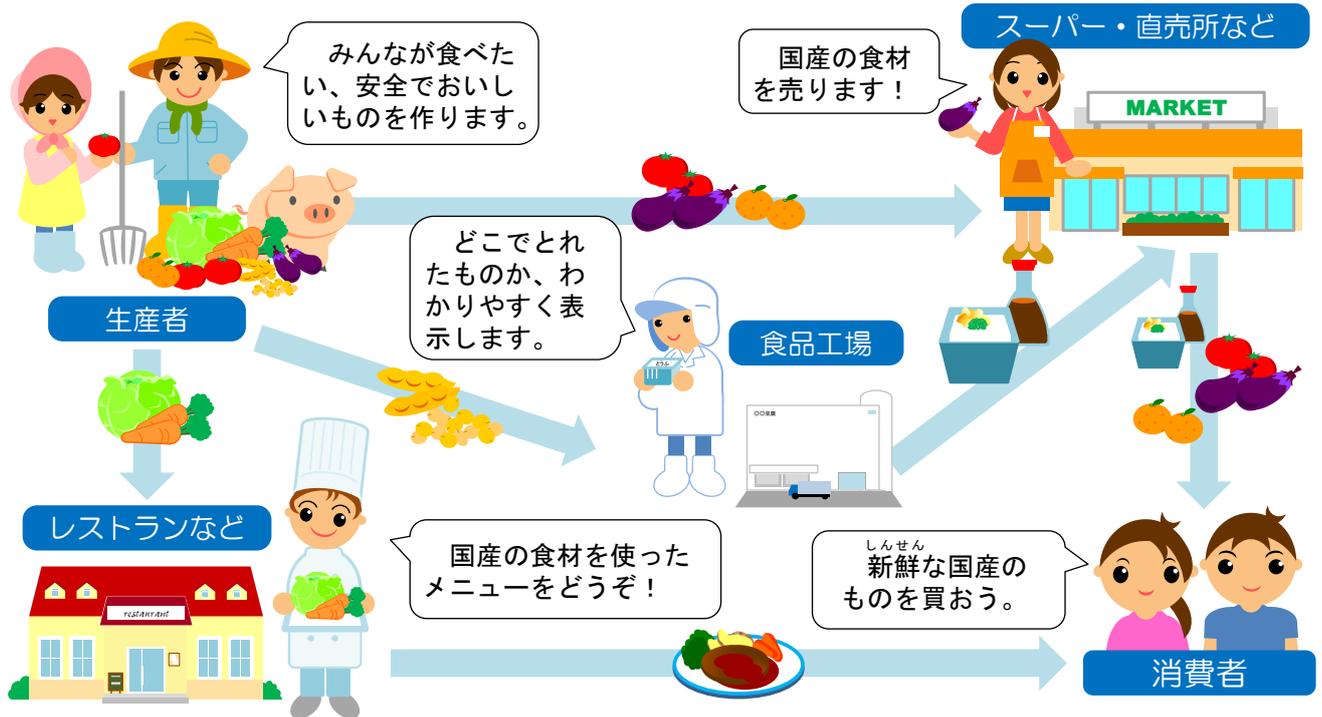
*国連「The State of Food Security and Nutrition 2021」

食料自給率を高めるために、 私たちにできることは何かな？



みんなでどんな取組ができるかな？

生産者、食品を加工する人、食品を売る人、消費者など多くの人がどのような取組をすればよいか調べてみましょう。



国産食材を食べて、日本の農家さんを応援しよう！

みんなが国産の農産物を選ぶと、国内での生産が増えて食料自給率は向上します。

食料自給率の1%に相当するもの

- ごはんを1日にもうひと口 (14g) 食べる
- 国産米粉パンを月にもう約6枚 (390g) 食べる
- 国産大豆100%使用の豆腐を月にもう約2丁 (563g) 食べる
- 国産小麦100%使用のうどんを月にもう約2玉 (600g) 食べる



農業の持つ役割を理解して、みんなで国産の農産物を選ぶことが大事だよ。