

給食だより 5月号

令和7年5月1日
あたごはま保育園

さわやかな風に、温かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。新学期が始まってひと月が経ち、新しい環境にも慣れてくる頃ですが、疲れも出やすくなります。元気いっぱい遊んだ後は栄養バランスの良い食事を心がけ、十分な休養を取りましょう。



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？

<p>春</p> <p>アスパラガス  いちご  あさり  たけのこ </p>	<p>夏</p> <p>きゅうり  トマト  あじ  すいか </p>
<p>秋</p> <p>さつまいも  かき  さけ  新米 </p>	<p>冬</p> <p>白菜  みかん  ぶり  だいこん </p>

春が旬のたまねぎやじゃがいもなど「旬」に関係なく一年中売ってい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を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（104%）※※やヨーロッパの国々（フランス：121%※※、ドイツ：83%※※など）と比べてとても低くなっています。

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、地産地消に取り組むなど食べ物に関心を持ち、日本の食料自給率をもっとあげる必要があります。