



Main table containing meal schedules, ingredients, and nutritional information for each day of the month. Columns include Date, Meal Name, Main Dish, Dairy, Side Dish, Food Categories, and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat).





こんげつ 今月の目標

## 感謝して食べよう



～食事をするときには、感謝の気持ちをもって～



私たちの食生活は、食べ物の命と食べ物を栽培したり収穫してくれる人、加工したり、料理をしてくれる人など、さまざまな人たちの働きがあります。毎日おいしい食事を食べられることは、とてもありがたいことです。

### 食事のあいさつ

### 「いただきます」「ごちそうさま」

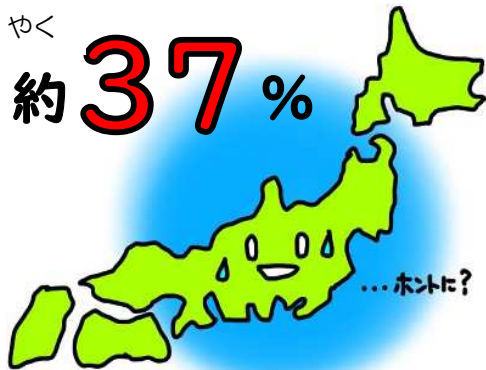
食事のあいさつ、みなさんは何気なく言っていますか？「いただきます」には命をいただくことに感謝をする言葉、「ごちそうさま」は食事を作るのにかかわった人たちへの感謝の言葉です。単なるあいさつではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



## 地場産物のよさを知ろう

### ～知っていますか？日本の食料自給率～

日本の食料自給率は



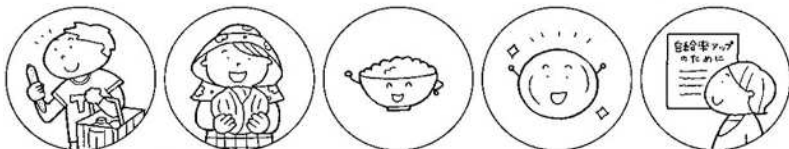
食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかを表す割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、現在の食料自給率は約37%（※カロリーベース、令和2年度）しかありません。世界の国を見ると第1位がカナダの266%、第2位はオーストラリアの200%です。

外国の食料の輸入が止まると・・・？

日本国内の人々が生きていくだけの食料が足りなくなり、私たちの食生活は成り立たなくなります。そうならないためにも、私たちはこれからの食生活のためにも、地域で作られているもの、国産の物を大切にしていける必要があります。

### 食料自給率アップの取り組み

- ① 今が旬の食べ物を選ぶ
- 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。

### 地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。