

# 食育だより

9月

給食室  
令和3年9月

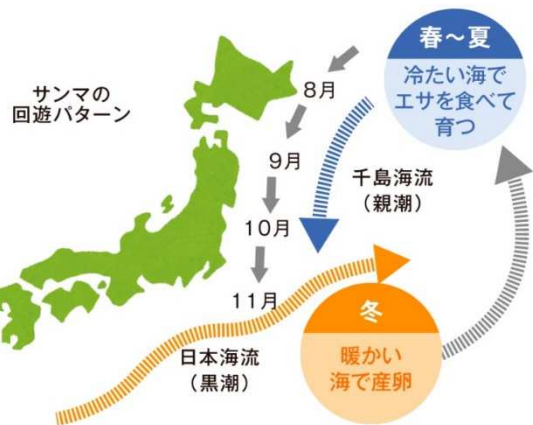
## 秋の味覚！ さんま

さんま 秋刀魚は秋にとれる魚で見た目が刀のようであることから、「秋刀魚」と書くといわれています。秋が深まると脂がのってきます。



サンマが食べられなくなる日がくる？

サンマの漁獲量を見てみると、年々少なくなってきています。地球全体の気候変動のため、日本沿岸の海水温が高くなり、比較的冷たい海を好むサンマが近寄らなくなってきたことや、外国でもサンマを獲るようになってきたことが理由だと考えられています。



## いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

## 食品の自給率はどれくらい？

野菜 79%	魚介類 55%	果実 39%	牛乳・乳製品 60(26)%
米 100%	大豆 7%	小麦 14%	肉類 52(8)%

※( )は、飼料自給率を考慮した値。 出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

食糧自給率とは、国内で消費される食品がどのくらい国内生産でまかなえているかを示したものです。日本は、外国から多くの食品を輸入しており、品目別で見ると、国産品のみでまかなえているのは主食の米だけです。

## 世界の食料自給率くらべ

アメリカ	フランス	ドイツ	日本
130%	127%	95%	38%

日本の食料自給率(カロリーベース)は、38%です。世界の食料自給率とくらべてみると、アメリカは130%、フランスは127%、ドイツは95%で、日本は先進国の中でも最低の水準です。  
※日本は2017年度、そのほかの国は2013年の値。  
出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

## 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。

## アニサキスにご用心！

さんま あじ いわし さば 秋刀魚、鰹、鰯、鯖、イカなどに寄生する「アニサキス」は、魚の内臓に多く、鮮度が落ちると筋肉にうつります。それを生で食べると下痢や嘔吐を引き起こします。

冷凍、または加熱をすることで除去ができますが、食酢での処理や、塩漬け等では死滅しません。新鮮なものを選ぶ他、魚を丸ごと一匹購入した際は、速やかに内臓を取り除きましょう。

## 備えよう！ 防災



## 非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。