

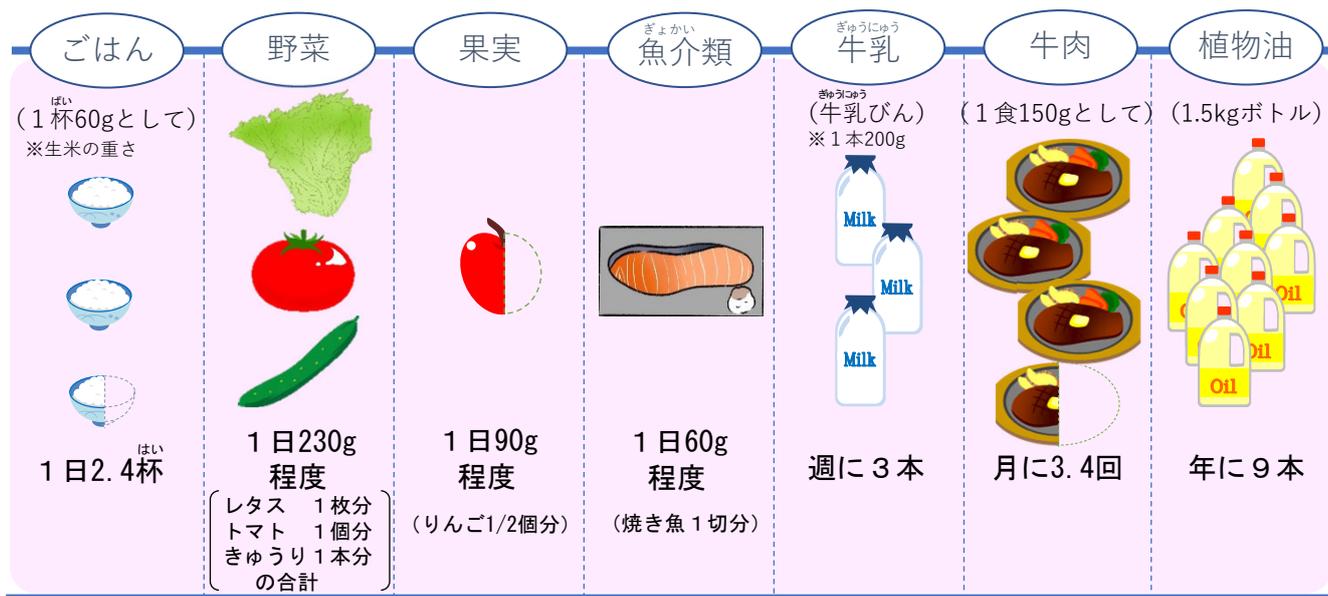
わたし 私たちの食べもの  
について調べてみよう！



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？

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 (2021年度) >



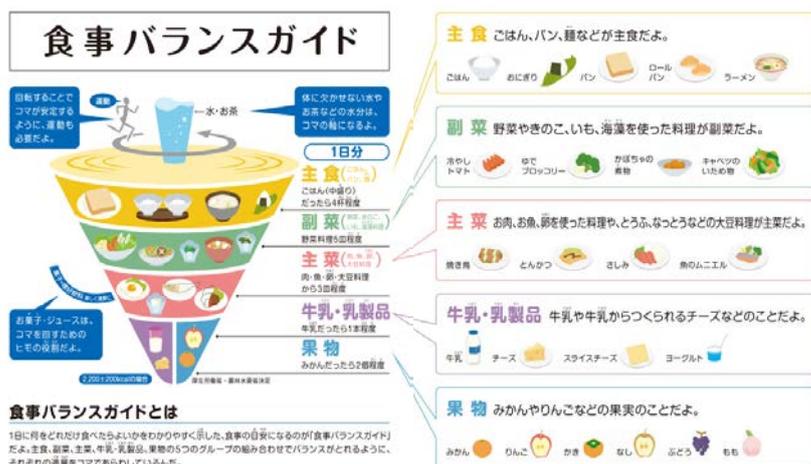
最近ではコンビニやスーパーで好きなものばかりを買うことが多いね。



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。



資料：「食事バランスガイド」教材 小学生・中学生向け食事バランス活用事例集  
[https://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/b\\_sizai/kaisetusyo.html](https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/kaisetusyo.html)

# 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。



写真提供：静岡県教育委員会

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。



遠い外国から買ってきたものも、地元でとれたものも大事に食べようね。



## 生鮮食品



## 加工食品

名称	いちごジャム
原材料名	いちご(国産)、砂糖/ゲル化剤(バクチン)、酸味料(クエン酸)
内容量	300g
賞味期限	2025.1.15
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



## ～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。加工食品には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※ので、国産原材料を使用したものを選択することもできます。

※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した。



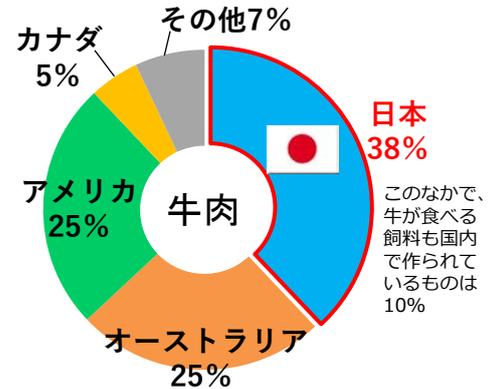
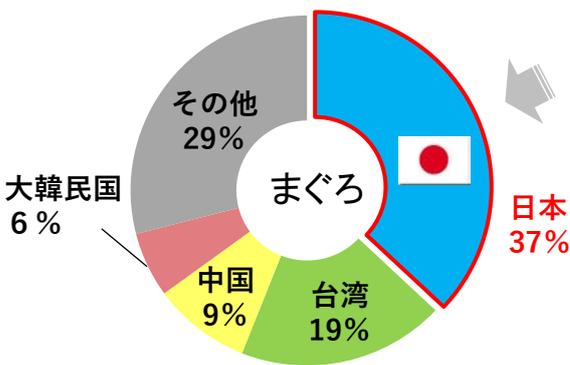
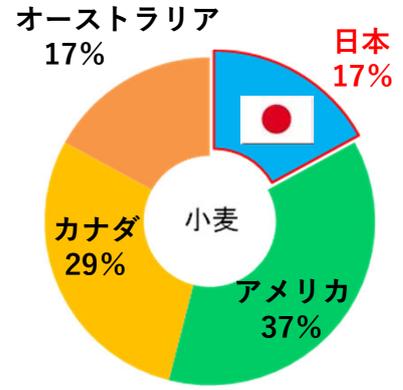
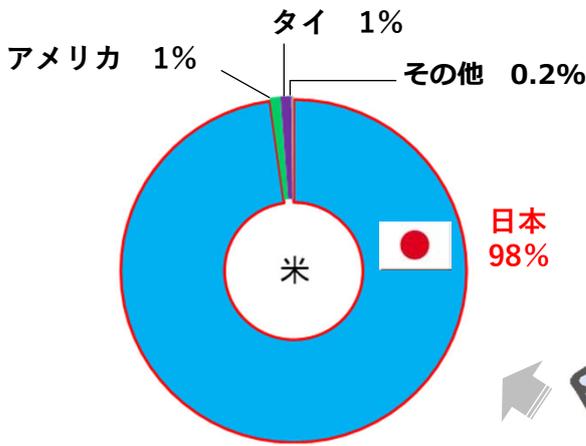
食品に表示されている「賞味期限」は、おいしく食べられる期間だよ。その期限を過ぎたからといってすぐに食べられなくなるわけではないよ！

買い物をする時に、どの国や地域で作られたものか見てみよう！



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。



資料：農林水産省「食料需給表」、「農林水産物輸出入概況」を基に作成



たくさんの食べ物を外国から買っているんだね。

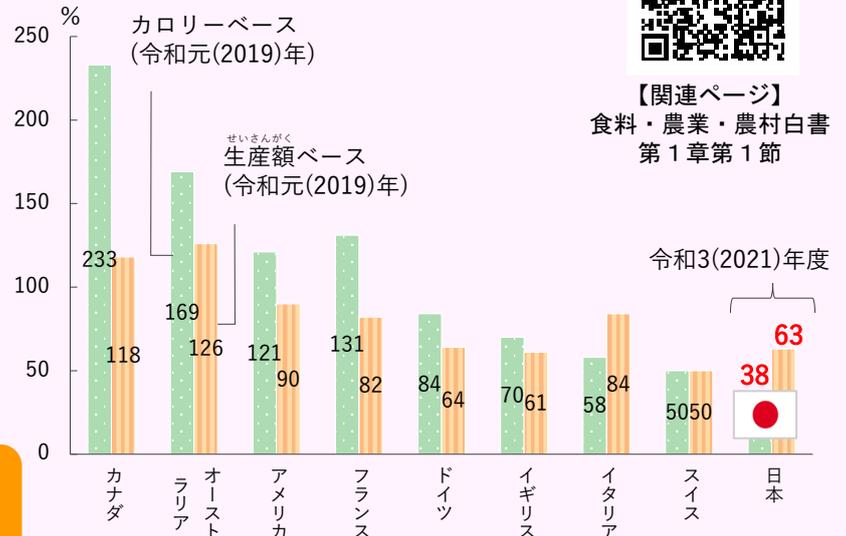
～食料の自給率はどれくらい？～

国内で消費される食べものが、どれくらい自分の国でまかなえているかを示す割合を「食料自給率」といいます。

食べものに含まれるエネルギー量を基準に表したものを「カロリーベース食料自給率」、食べものの価値を基準に表したものを「生産額ベース食料自給率」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。



【関連ページ】  
食料・農業・農村白書  
第1章第1節

資料：農林水産省「食料需給表」等