

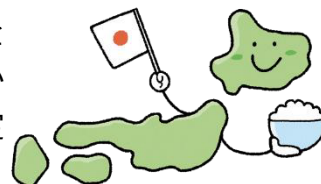
食べ物はどこからきているの？

日本は、多くの食料を海外から輸入していることを知っていますか？
買い物をするときに、食べ物はどこでだれが作ったものなのか、また、
国産なのか輸入したものなのかなど気にかけてみましょう。



向き合おう！日本の食料自給率

食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを
示す値です。日本の食料自給率（カロリーベース）は、先進国のなか
で最も低く、2016年度には38%になっています。安全な食料を安定
して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。

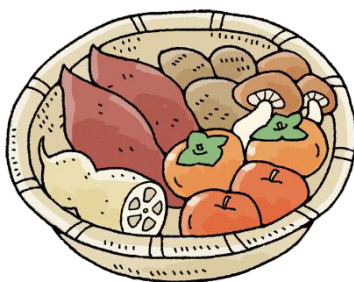


食料自給率 アップ大作戦

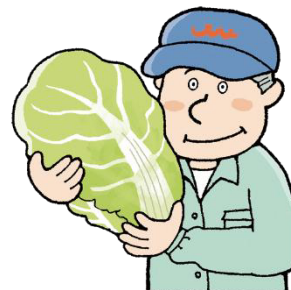
食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元で
とれる食材を食べたり、ごはん
中心のバランスのよい食事を
したり、食べ残しを減らしたり
することです。できるところか
ら取り組んでみましょう。



1 旬の食材を食べよう



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
の良い食事をしよう



4 食べ残しを減らそう



知っておきたい 食育ワード

地産地消

地域で生産された食材をその地域
で消費することです。生産者と
消費者が近いため、生産過程を確かめられたり新鮮な
食材を手に入れたりします。