

# 12月 食育だより

令和7年12月 那覇市天久給食センター

TEL 917-3464

FAX 867-9012

今年も残すところ、ひと月となりました。沖縄でも、朝夕の冷え込みが強くなってきました。  
年末年始はたくさんのイベントがあり、感染症にもかかりやすい時期です。不規則な食生活になりやすい  
と思いますが、生活リズムが乱れないように気をつけ、手洗い・うがいをしっかり行いましょう。  
健康なからだで、よいお年をお迎えください。

今年はかぜを  
ひきま宣言！

## かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。

### 知ってますか？日本の食料自給率

食料自給率（カロリーベース）とは、食べている食料のうち、どのくらいが国内で生産されているかという割合のことです。輸出が多い国は100%をこえています。日本は先進国の中でもっとも低く、令和6年度は38%でした。

もし、輸入が止まったら普段食べているものが食べられなくなります。安全な食べものを安定して手に入れるためには、食料自給率をあげることが大切です。

### 食料自給率をあげるためにできること

#### 旬の食材を食べる

食べものは適した季節に作れば  
余分な熱料を使うこともないの  
で食料自給率アップにつながります。

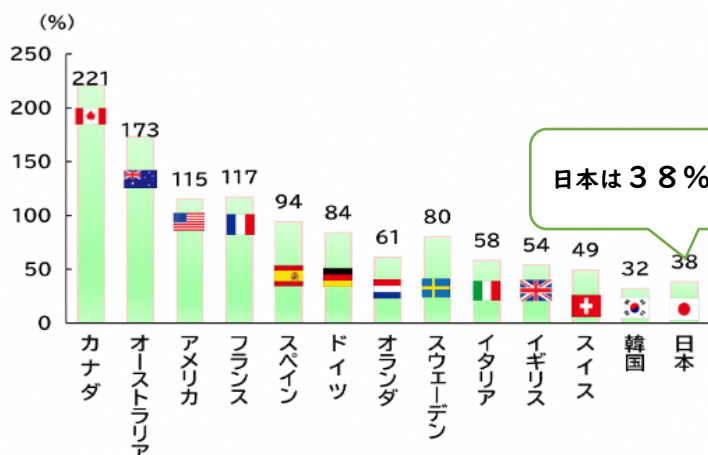


#### ごはん中心の食事をする

米は、自給率100%です。  
和食中心の食事を心がけましょう。



### 日本と諸外国の食料自給率（カロリーベース）



東北農政局ホームページより「日本と世界の食料自給率」

<https://www.maff.go.jp/tohoku/monosiritai/touhoku/jireil.html>

#### 地元でとれる食材を食べる

地元でとれた新鮮な食材を食べて  
国産の食材を応援しましょう。



#### 食べ残しをへらす

食べものを残さず食べて  
食べ残しをへらしましょう。

