

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、日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

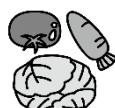
食料自給率（カロリーベース）とは、食べている食料のうち、どのくらいが国内で生産されているかという割合のことです。輸出が多い国は100%をこえています。日本は先進国の中でもっとも低く、令和6年度は38%でした。

もし、輸入が止まつ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。

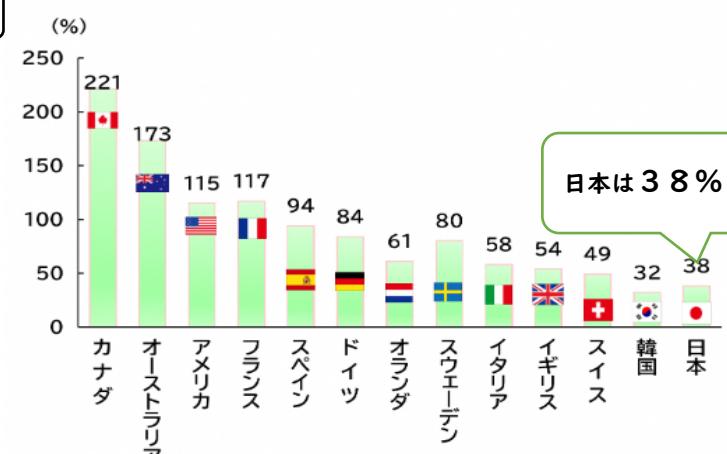
食料自給率をあげるためにできること

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。



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/tohoku/jirei.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國産の食材を応援しましょう。



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。



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。

