

《黄の食べ物=体温や体を動かす力になる》《赤の食べ物=体の筋肉・血・骨をつくる》《緑の食べ物=体の調子を整えたり抵抗力をつける》

	こんだて	黄	赤	緑		こんだて	黄	赤	緑
1日	むぎいりなめし 牛乳 秋野菜の煮物 ほっけ塩焼き	ごはん こんにゃく さつまいも こめ油 くり 三温糖	牛乳 鶏肉 ほっけ塩焼き	大根葉 大根 にんじん れんこん いんげん ごぼう しめじ	16日	ごはん 牛乳 実だくさん汁 豚キムチ みかん	ごはん じゃがいも こんにゃく こめ油 ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	大根 キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう にんじん にら 白菜キムチ みかん
2日	ごはん 牛乳 たにんどん いももち汁 りんご	ごはん 三温糖 こめ油 いももち	牛乳 豚肉 卵 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん ピーマン 長ねぎ 大根 りんご	17日	米粉丸コッペ切込みパン 牛乳 米粉のコーンスープ 白花豆コロッケ 温野菜ソースあえ りんご	パン 米粉 こめ油	牛乳 白花豆コロッケ	とうもろこし パセリ キャベツ りんご
4日	ごはん 牛乳 豆腐チゲ ごまよごし グレーゼリー	ごはん しらたき ごま油 ごま 三温糖	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん 長ねぎ ごぼう 白菜 しめじ グレーゼリー	18日	ごはん 牛乳 豆腐とベーコンの中華煮 刻み大根のパリパリあえ のり佃煮	ごはん 三温糖 米粉 こめ油 ごま油 ごま のり佃煮	牛乳 豆腐 ベーコン	長ねぎ 椎茸 えだまめ にんじん もやし たくあん
5日	米粉コッペパン 牛乳 マカロニクリーム煮 ビッグ肉団子 えだまめ	パン マカロニ こめ油 小麦粉 バター	牛乳 えび スキムミルク ビッグ肉団子	玉ねぎ にんじん パセリ マッシュルーム 枝豆	19日	米粉小バターパン 牛乳 パスタオーレ スペインオムレツ フロッキーードゥレシグあえ	パン スパゲティ オリーブ油 バター	牛乳 いか えび スペインオムレツ	ニンニク 玉ねぎ パセリ マッシュルーム トマト ブロッコリー
8日	むぎごはん 牛乳 ハヤシライス 福神漬 フルーツポンチ	麦ごはん じゃがいも バター こめ油 三温糖 白玉	牛乳 豚肉 生クリーム 寒天	にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム 福神漬 パイン みかん	22日	むぎごはん 牛乳 カレー 福神漬 フルーツのゼリーあえ	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 バター マスカットゼリー	牛乳 豚肉	玉ねぎ 生姜 にんじん 福神漬 パイン みかん
9日	ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソース煮 ほうれん草のごまドレあえ	ごはん 三温糖 こめ油 でん粉 ごま ごま油	牛乳 豚肉 豆腐	長ねぎ 生姜 たけのこ ピーマン にんじん ほうれん草 ごぼう もやし	24日	ソフトフランスパン 牛乳 ワントンスープ たらザンギ コーンソテー チョコペースト	パン ワントン こめ油 チョコペースト	牛乳 豚肉 つと(なると) たらザンギ	にんじん 椎茸 長ねぎ ホールコーン
10日	米粉あずきばん 牛乳 えびボールスープ インドポテト ミニトマト(2コ) チーズ	あずきパン こめ油 じゃがいも	牛乳 えびボール 豆腐 卵 チーズ	長ねぎ 白菜 にんじん 椎茸 玉ねぎ ピーマン ミニトマト	25日	ごはん 牛乳 南瓜団子のとろとろ汁 ひじき入り厚焼卵 こくもつふりかけ	ごはん かぼちゃだんご こんにゃく でん粉 こくもつふりかけ	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼きちくわ 焼き豆腐 ひじき入り厚焼卵	にんじん ごぼう
11日	十二種雑穀ごはん 牛乳 とりごぼう汁 にしんゆすみそ煮 かき	十二種雑穀ごはん こめ油 三温糖 こんにゃく	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 生揚げ にしんゆすみそ煮	にんじん 長ねぎ ごぼう	26日	小ごはん 牛乳 とんこつラーメン ショウロンポー バナナ アーモンドフィッシュ	ごはん ラーメン ラード ショウロンポー アーモンド 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 カタクチいわし	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ しめじ バナナ
12日	小ごはん 牛乳 五目うどん かみかみたこメンチ バナナ	ごはん うどん 三温糖 こめ油	牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ カミカミたこメンチ	ほうれん草 長ねぎ バナナ	29日	ごはん 牛乳 海ぞく煮 はくさいのおひたし うめぼし	ごはん しらたき こめ油 三温糖	牛乳 えび いか ホタテ 卵	玉ねぎ 長ねぎ にんじん 椎茸 グリーンピース 白菜 うめぼし
15日	ごはん 牛乳 豚肉と芋の南ばん煮 さばしょうが焼き	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖 黒砂糖 こめ油	牛乳 豚肉 みそ さばしょうが焼き	にんじん ごぼう いんげん	30日	ごはん 牛乳 のっぺい汁 春雨のごまいため みかん	ごはん でん粉 こんにゃく じゃがいも 春雨 ごま ごま油	牛乳 焼き竹輪 油揚げ 高野豆腐 豚肉	ごぼう にんじん もやし たけのこ 小松菜 みかん

11月24日は、「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。また前日の23日は、古くはお米の収穫を祝う日だった「勤労感謝の日」です。しかし、今、日本の食料自給率は、食事から得られるエネルギー量を基準にした「カロリーベース」という計算法で37%になっています。もし何かの事情で外国から食べ物が増えなくなってしまうと少し不安ですね。品目によっても国産で十分まかなえるもの、外国に大きく頼っているものがあります。日本の食の今の姿をきちんと知り、どうすればよいか、みなさんの立場でできることを考えてみましょう。

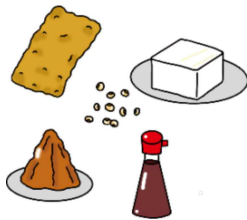
これが、今の日本の「食」の姿

農林水産省が発表した、昨年度(令和2(2020)年度)の各品目の食料自給率(カロリーベース)です。

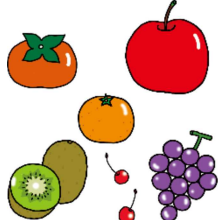
やさい類 80%



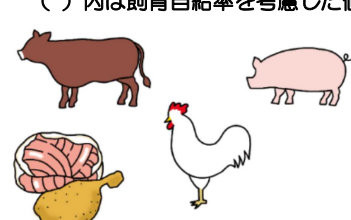
大豆 6%



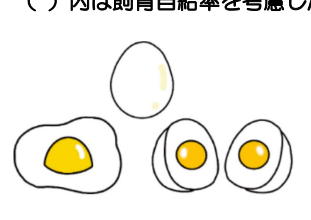
くだもの 38%



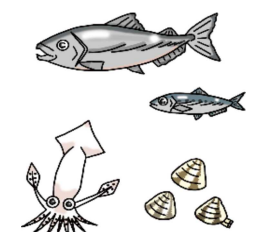
肉類 53(7)%



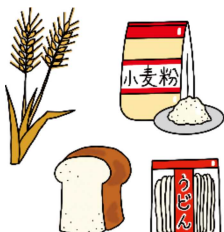
たまご 97(12)%



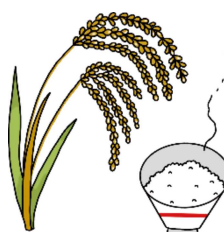
魚貝類(食用) 57%



小麦 15%



米 97%



いも類 73%

