

# 給食だよい

令和7年11月  
福島県立ふくしま新世高等学校

## 今月のテーマ 『地産地消について考えよう』

皆さんは『地産地消』を知っていますか？

### ＜地産地消って何？＞

地産地消とは『地域生産・地域消費』の略で、『地元で生産されたものを地元で消費する』ということです。

福島県は全国で3番目という広い面積の県です。皆さんも知ってる通り、3つの地域（会津地方中通り・浜通り）に分けられ、それぞれ違った気候が作り出す風土で、「美味しい」たくさんの食料が生産されています。地元でとれた旬のものをその時期に新鮮なまま、おいしく食べることが健康に良いといわれています。

### ＜福島の主な農産物＞

- ・桃 6月～9月までが旬 夏の暑さが桃の甘みを作り出す 収穫量全国第2位
- ・日本なし 8月～10月ころまでが旬 品種ごとの収穫時期が異なる 収穫量全国第4位
- ・お米 秋に収穫され、今が新米の季節 収穫量全国第7位
- ・きゅうり 7月～9月ころまでが旬 収穫量全国4位
- ・なめこ 世界初の栽培実験は福島県で成功した 生産量全国第4位



(福島県HPより)

福島イレブンとは…

福島県の多彩な農産物を代表する生産量が全国上位の食材たちのこと。

それぞれの紹介がホームページに記載されています。見てね！

### ＜地産地消のメリット＞

- ①新鮮 生産地と販売所が近ければ近いほど、採れたてが店頭に並ぶので美味しさ倍増
- ②安心・安全 作る人と食べる人の顔が見えるから信頼と安心を生み出せる
- ③環境にやさしい 生産地と販売所が近いから鮮度維持や輸送コストの燃料消費が少なくて済む
- ④地域の活性化 地元の食材をアピールし、地域の食文化を発信できる
- ⑤旬のものが安価で手に入りやすい
- ⑥生産意欲が高まる 生産者は、消費者ニーズを把握しやすく何を求めてるか、がわかりやすい
- ⑦地元の食材を知り、食べることは地元のすばらしさを理解し、食の大切さを再発見できる

### ＜食料自給率について＞

スーパーに買い物に行くと、たくさんの食料が売られていますね。

日本国内で消費された食料が、どれだけ国産でまかなわれたかを示す「食料自給率」は、令和5年度でカロリーベース（国民ひとりあたりの1日の摂取カロリーのうち、国産品が占める割合）では38%でした。残り62%は海外からの輸入に頼っています。昭和40年は73%だったのに、平成19年には40%まで下がっています。

自給できない食料は輸入に頼っていますが、そのほとんどの食料が、環境の変化や世界情勢の影響もあって、値上げされ、売られています。輸入される食料は様々なトラブルが原因で、いつ輸入がストップするかわかりません。

そうなると最悪の場合、食料が足りない、ということになりかねません。

そうならないために、食料自給率を高めることは重要になってきます⇒「食料の安全保障」

※日本政府は食料が足りなくなった時のために、確保できるよう対策は立てています。

では福島県の「食料自給率」はどのくらいでしょう？

カロリーベースで約79%。東北6県の中では第5位ですが

全国から比べると高い「食料自給率」になっています。

(令和5年概算値)

美味しいものがたくさんある福島県！

食料自給率をもっと上げるために

私たちができることが『地産地消』です。

地元の食材を積極的に選び、食べましょう！

何気ないことですが、大きな意味をもつ行動に

つな  
繋がっていきます



## 〈ふくしま新世高校の給食〉



給食では毎日、福島県産食材を使用しています。皆さんは給食を食べることで「地産地消」に貢献しています。どんな食材が使われているかは、食堂ホワイトボードを見てください。

給食で使われている卵は「福島明成高等学校」で生産された卵を使用しています。

給食や自宅、外食時など食事をするときは、生産者や食材など、食に携わるすべての人に感謝が伝わるよう「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

## 〈福島県産食材で作る、りっちゃんサラダ〉

☆給食で人気の「りっちゃんサラダ」を紹介します。

### 材料 2人分

- |              |        |
|--------------|--------|
| ・キャベツ        | 40g    |
| ・きゅうり        | 40g    |
| ・トマト         | 20g    |
| ・ハム          | 20g    |
| ・細切り昆布または塩昆布 | 2g     |
| ・かつお節        | 1g     |
| ・オリーブ油       | 小さじ1/2 |
| ・砂糖          | 小さじ1/2 |
| ・りんご酢        | 小さじ1   |
| ・塩           | 少々     |
| ・こしょう        | 少々     |

- ①キャベツ、きゅうり、ハムは1cm幅程度の短冊切り。
- ②トマトは、1cm角のダイスカット。
- ③細切り昆布を使用するときは、水でもどして湯でゆがく。  
※塩昆布使用のときはそのままOK。
- ④調味料をすべて混ぜ合わせ、①②③ともあわせる。  
※油とリンゴ酢は混ざりにくいので、少しずつませ合わせるとよい。
- ⑤器に盛りつける。  
※かつお節は混ぜてもいいし、盛り付けした後上に飾ってもよい。

ぜひ、挑戦して作ってみてくださいね！