



食育だより



令和6年度
栄南小学校

スーパーやコンビニエンスストアなどを見ても、さまざまな食材が1年を通して手に入ります。そんな便利な今だからこそ、それぞれの地域の地場産物は何かを知らたり、使うことのメリットなどを考えたりすることが大切です。
今回は『地産地消』について考えてみましょう。



地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を『地場産物』といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などの良い点があります。

また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。



地産地消

地域で生産された食材(地場産物)をその地域で消費することを『地産地消』といいます。

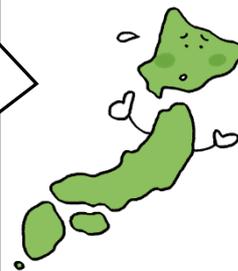
とれたての新鮮な状態で手に入るの、おいしだけでなく栄養価が高い状態で食べられます。また、遠くから輸送しないので、環境への負担も減らせます。



日本の食料自給率
令和4年度

38%

(カロリーベース)



※農林水産省「令和4年度食料需給表」

食料自給率とは、国内で消費される食品が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本では、昭和40年度は73%でしたが、令和4年度には38%と、先進国の中で最低の水準になっています。

地産地消で食料自給率アップ

近年、異常気象などによる農作物の不作が世界中で問題になっています。これから先、外国からの輸入が常に安定しているとは限りません。そこで日本では、国内で作られた食材を積極的に食べ、食料自給率を上げようという動きが強くなっています。



弥富市の給食も地場産物をたくさん使っています。何が地域の食材か、献立から探してみましょう!

がつよっか とおか は くち けんこうしゅうかん
6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です



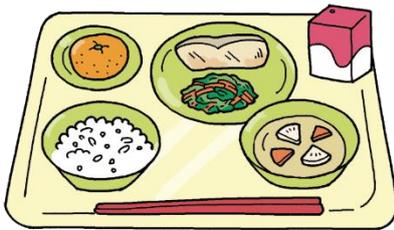
よくかんで食べるためには、健康な歯が必要です。
 弥富市の学校給食では「歯と口の健康週間」に合わせ、6月3日から7日に、かみごたえのある食べ物やカルシウムの多い食べ物を取り入れたメニューを出します。
 この1週間はきっかけにして、家族で健康な歯や口についてぜひ話題にしてみてください。

くち なか つ こ
口の中にたくさん詰め込まないで

口の中に食べ物をたくさん詰め込むのは、マナー違反になります。
 また、口いっぱいにはおぼらずに、一口の量を少なくすると、しっかりかむことができます。



あいち た がっこうきゅうしょく ひ
愛知を食べる学校給食の日



6月19日(水)は、『愛知を食べる学校給食の日』と題して給食を提供します。この日の給食は、愛知県や弥富市で収穫された食材を多く使っています。みなさんが住んでいる地域の食材を味わって食べてくださいね。

こめ いのち
米の命

しょく ころ
～食ではぐくむゆたかな心～



私たちは、毎日の食事ですべての命をいただいて生きています。命があるのは魚や動物だけではなく、米や野菜にも命が宿っています。



稲の語源は「命の根」という説があります。日本人の主食である米は、命のもとであり、神様が宿ると考えられていたそうです。

みなさんは、お茶わん1杯のご飯に、いったい何粒くらいの米が入っているとおもいますか？一般的な大きさのお茶わんには、約3000粒の米が入っています。一粒一粒が米の命。つまり、お茶わん1杯のご飯には、3000もの命がつまっているのです。

ご飯を食べる時、お茶わんにご飯粒がついたまま、ごちそうさまをしている人はいませんか。3000粒の命をそまつにしないよう、最後の一粒まで残さず食べましょう。

5年生のみなさんは、社会科で米の生産について学習します。食料の生産に関わる人たちは、生産性を高めたり、よい品質のものを作ったりするために、さまざまな工夫や努力をされています。生産者の思いのつまった食べ物をむだにしないようにしたいですね。

