

11月食育だより

令和3年11月1日(月)
牛島小学校

秋の深まりを感じる季節になりました。11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事に欠かせない農作物を作ってくださっている農家さんや、運搬する人、販売する人などの食にかかわる人たちに感謝の気持ちを持ちましょう。もちろん、お家の方にも、「ありがとう。」の言葉と気持ちを伝えましょう。



早いもので、今年もあと2か月となりました。寒さもだんだんと厳しくなってきましたが、寒さに負けないように、なべ料理や実だくさんの汁物などで体を温めて、元気に冬を乗り切りましょう。

食べることは生き物の命をいただくこと!

みなさんが、毎日食べている食べ物は、もともとは、生きていたものばかりです。

わたしたちは牛や豚、鶏などの動物や魚をはじめとして、米や野菜といった植物の命をいただいています。

また、肉を例にすると、牛、豚、鶏などを育てる生産者や、と畜(家畜を解体して、食肉とするために加工する)をする人、また肉を販売する人、料理をする人などがいることによって、わたしたちは肉を食べることができるのです。

毎回の食事の時には、食べ物となる生き物をはじめ、食に携わるさまざまな人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをするように心がけましょう。



プロスポーツ選手の負けない体を作る食事

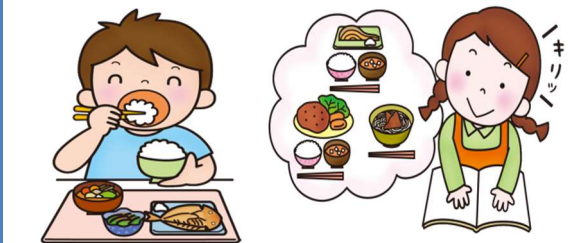
プロのスポーツ選手は、管理栄養士が選手の栄養状態のチェックや食事管理をしたり、栄養指導をしたりするなど、栄養サポートの体制がととのっている団体が多いです。

プロの選手は、毎日試合が行われることが多いので疲労回復が重要であるといわれています。また、スポーツの種類やポジションによって運動量が違うため、食べる量が違うそうです。

食事の基本は、主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品を組み合わせた栄養バランスのよい献立です。選手は栄養サポートを受けて、食事の基本の組み合わせをもとに、食べる量や、料理などを「選択できる力」を身につけることが重要だそうです。

みなさんも様々なスポーツをする機会がありますね。スポーツで力を発揮するために、練習だけでなく、食事にも気をつけてみましょう。

食事はとても重要です。



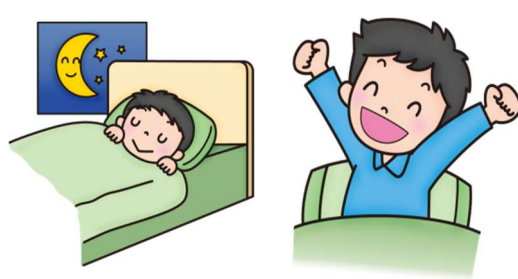
1日3食、栄養バランスがととのった食事をとりましょう



外出後や食事前などには、石けんを使ったていねいな手洗いや、うがいをを行います。



外で運動をしたり、元気に遊んだりして体を動かしましょう。



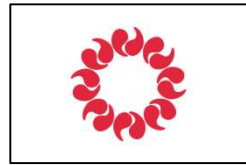
早寝早起きを心がけて、十分な睡眠時間をとりましょう

地場産物を食べましょう

みなさんの地域にはどんな地場産物があるか知っていますか？地場産物を積極的に使うことは、流通などに使うエネルギーの節減につながります。また、生産者の顔が見える環境は、安全安心で新鮮な旬の農作物を手に入れることができるというメリットがあります。

積極的に利用するためにも、自分の住む地域では、どのような農作物がつけられているのかを調べてみましょう。

埼玉県は農産物の宝庫!!



埼玉県では、約8万戸の農家の人が、安全で新鮮な米や野菜を届けるために重要な役割を果たしています。

埼玉県の地場産物は、平坦な地形、穏やかな気候、肥沃な土壌などの恵まれた自然環境と県全域が東京都心から100Km圏内に位置する物理的条件を生かして発展してきました。

県内には、私たちが暮らす春日部市を含めた東部の早場米地帯から、北部・中部などの二毛作地帯まで、おいしい米を育てる田園が広がっています。そして野菜は、国内でも有数の産地として知られています。

小松菜・ブロッコリー・かぶ・ねぎ・さといもは有名です。
さあ地場産物を食卓に並べて、おいしくいただきましょう。

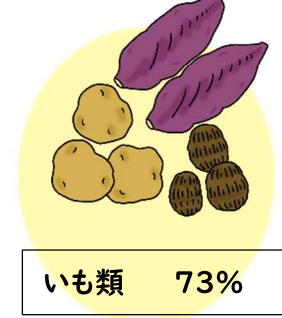
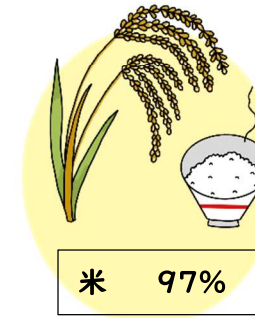
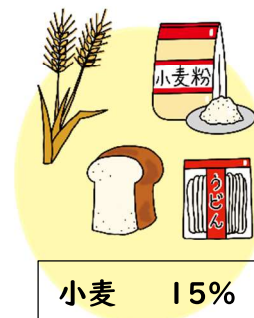
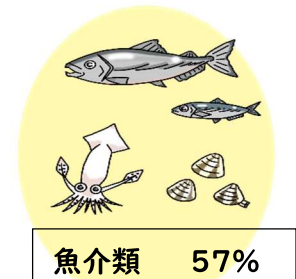
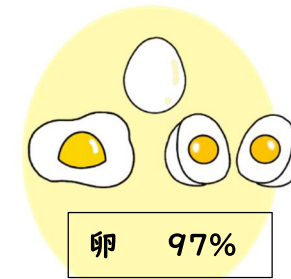
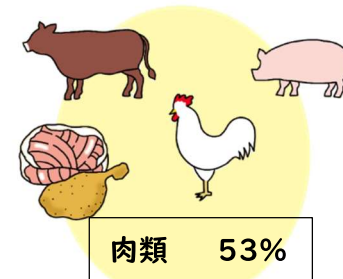
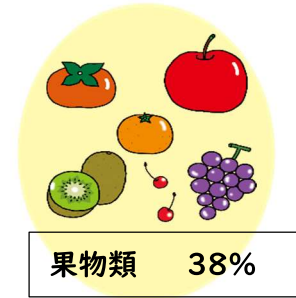
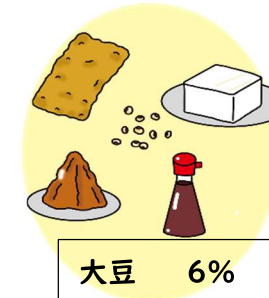
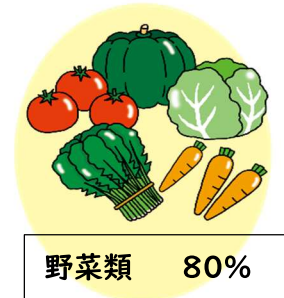


日本の食料自給率は、食事から得られるエネルギー量を基準にした「カロリーベース」という計算法で 37%になっています。もし何かの事情で外国から食べ物が来なくなってしまうらと思うと少し不安ですね。品目によっても国産で十分まかなえるもの、外国に大きく頼っているものがあります。日本の食の今の姿をきちんと知り、どうすればよいのか、みなさんの立場でできることを考えてみましょう。



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年度)の各品目の食料自給率(カロリーベース)です。



2008年6月に、学校給食法が改正され、学校給食での地域の産物の積極的利用が法律上に位置づけられました。ご飯を主食にした「米飯給食」が進められ、また、地場産物を使う割合や、給食時間などに地場産物のことを子どもたちに伝える機会も本校では、計画的に取り組んでいます。