

9月食育たより

令和2年8月21日
牛島小学校

今日から、2学期がスタートです。夏休みは、楽しく過ごすことができましたか？朝寝坊などをして生活リズムが乱れていませんか？

朝から元気に1日を始められるように、早寝早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べるように心がけましょう。

2学期も、みなさんが元気いっぱい過ごせるよう、栄養と愛情がたっぷりの給食を作りたいと思います。

早寝 早起き 朝ごはん!!



秋の行事食を知ろう

【重陽の節句】 9月9日に行います。桃の節句（3月3日）端午の節句（5月5日）と同じ五節句の一つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで、長寿を祝う日です。給食でも、食べられる菊の花を使った「菊の花の和え物」がです。



【十五夜】 旧暦の8月15日は、「十五夜」。満月を見ながら秋の収穫に感謝する日です。「中秋の名月」ともいいます。「秋の真ん中に出る満月」という意味で、これは昔の暦では、7~9月が秋とされたため、8月が秋の真ん中になるということです。今年の十五夜は、10月1日になります。給食では、お団子入りの「お団子汁」がです。



夏の疲れが残っていませんか？



○ 体は疲れていませんか

まだまだ暑さ日が続いていますが、「体が動きにくい」「頭がぼ～っとするなあ」という人はいませんか？そんな人は日々の疲れが残っている可能性があります。

暑かった真夏の食生活を思い出してみてください。「暑さから、食欲がない。」「水分でお腹がいっぱいになった気がして、食事がしっかりとれなかった。」などの心当たりはありませんか？それが原因かもしれません。



○ 食事は3食しっかりと

暑くて食欲がなく朝食を抜いていたり、食べやすい麺類だけを食べていたという人はいませんか？

どんな状態のときでも、食事の基本型を守って食べることが大切です。

1日3食を、毎回しっかりと食べましょう。

○ 食べ物と食事の役割

食べ物には、体にとって大切な働きをする“栄養素”が入っています。

体がだるい、疲れやすい、頭が働かないと感じる人は、ご飯やパン、麺類などに含まれている糖質や、豚肉や納豆や豆腐などに含まれているビタミンB1が不足している可能性があります。これらの食品を積極的に食べましょう。また、食事を楽しむことで、体や心の疲れをとることができます。



ビタミンB1を多く含む食品



地球は1つ。one Health!



～人間・動物・環境の健康と食育～

世界中を揺るがしている新型コロナウイルス感染は、中国のコウモリが持っていたウイルスが人間に感染したのが始まりといわれています。

こうした感染症を【人獣共通感染症(じんじゅうきょうつうかんせんしょう)】といいます。

新型コロナウイルス以前にも、アフリカでおきたエボラ出血熱、中東呼吸器症候群(マーズ)、鳥インフルエンザ(サーズ)などが、こうした人獣共通感染症(じんじゅうきょうつうかんせんしょう)として知られています。

人間・環境・植物・家畜など、すべての生物の健康を守っていくことが大切だという考え方の1つを、「one Health(ワンヘルス)」といいます。



人間と動物の関係を見直し、互いに健康に!

「one Health(ワンヘルス)」という考え方がひろまったのは、開発や地球温暖化などの環境の変化で野生動物と人間との接触機会が拡大したこと、そしてグローバル化が進み、感染した人が短期間で極めて広い距離を移動できるようになったことが背景にあります。



こうした変化に対し、今までのように感染した人を治療するだけでは不十分なのではないだろうか。そして、人間と動物、さらに生態系との関係を見直し、環境の改善を図って、それぞれの健康を維持・増進させなければ、今後もこうした大流行は防げないという認識が、高まってきました。この「one Health(ワンヘルス)」の考え方は、2004年に国際会議が行われた場所にちなんで「マンハッタン原則」とも呼ばれることもあります。

+

One Healthを実現するため、今、食育でできること

今後、食の安全や安心を考えていくときも、人間の健康だけを考えていく時代ではなくなりました。「one Health(ワンヘルス)」の立場から、医学に限らず、生物学、農学、教育など様々な分野の知恵を集めて、人間と動物、そして環境の健康を考えていかなければなりません。

食育の取り組みでも、「one Health(ワンヘルス)」に貢献できることがあります。

例えば、食品ロスを出さないことや、今、地方で大きな問題になっている耕作放棄地を減らし、地域の生態系を守っていくために、もっと地産地消を盛んにしていくことなどが考えられます。

また、海洋汚染の原因になっているマイクロプラスチックを出さないために、「マイバック」を持って買い物に行き。環境にやさしい消費活動もあります。

一人ひとりが、こういった行動や取り組みが「one Health(ワンヘルス)」につながるか。真剣に考えていくことが必要だと思います。

