



栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう!

いよいよ今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とくに寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに
負けない抵抗力を
つけよう!
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を
つけよう!(たんぱく質)



ほかほか、体を温めよう!(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。
ただしとりすぎには注意しましょう。

地産地消を意識してみよう

「地産地消」という言葉を知っていますか? 地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする」取り組みです。消費者と生産者が「顔が見える関係」になって互いの距離が縮まり、地球環境にも優しいことが注目されています。先月の食育だよりに引き続き、地元の農家さんに取材した内容をご紹介します。

地産地消には、どういう良い点があるの?

地産地消の良い点は消費者、生産者の双方の側から考えられます。まず消費者側からは「新鮮なものが手に入る」「地域の食文化が学べる」などがあります。生産者側からは、お互いに顔が見える関係になることで、たとえば見た目が悪いふぞろいな野菜など、見ず知らずの人に売るための「商品」としてははじかれてしまうものでも、きちんと中身を評価して、またそのように育った事情をわかったうえで買ってもらうことができます。地域経済の貢献にもつながっていきます。

SDGsと地産地消

じつは、地産地消は地球全体で取り組むSDGsの、

- ・ゴール14「海の豊かさを守ろう」、
- ・ゴール15「陸の豊かさも守ろう」、
- ・ゴール7「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」、
- ・ゴール13「気候変動に具体的な対策を」にも当てはまる取り組みです。

食品だけに限らず、物品の長距離の輸送には多くのエネルギーが使われ、温室効果ガスも発生します。生産された場所からできるだけ近いところで消費されれば、運搬距離も縮められるため環境に優しい取り組みになります。他にも自分たちにできることを見つけてみましょう。

地元の農家さん

北部中へ納品して頂く農家さんは、元々農家ではなく農家になるため勉強して、最近農家になられたそうです。大変なことは、天気によって作物への影響が大きいので、毎日様子を見ながら考え作業を行っていることです。皆さんにも農業体験に来てもらいたいと話された農家さんもいました。

地元の野菜を使った献立はいかがでしたか?

給食で生徒に食べた感想を聞いてみました。「苦手だったけど食べられた」「野菜が美味しい」との声がありました。



作ってみませんか?

ほうれん草のナムル

作り方

- 1 ほうれん草は、2 cm位、ねぎ・白菜は、1 cm位に切る。
- 2 鍋にお湯を沸かし野菜を入れゆでる。
- 3 柔らかくなったらザルにとり流水で冷やす。
- 4 野菜を絞って水気を切る。
- 5 調味料を合わせ、野菜を入れて混ぜ、味を見る。
- 6 最後に刻みのり・ごまを混ぜる。
- 7 お皿に盛りつける。

季節の野菜・きのこ・もやしを使って作ってみてください。

材料(4人分)

ほうれん草1束 刻みのり大さじ2
 長ねぎ1本 すりごま大さじ1
 白菜1枚
 しょうゆ大さじ2
 砂糖小さじ1
 穀物酢小さじ1
 ごま油小さじ1
 お好みで一味少々