



食育メール

毎月19日は食育の日

平成22年6月19日号 No.49



毎日おいしいごはん！

三条市の食育目標

- ① ご飯を主食におぜんのかいで食べよう！
- ② 朝ごはんを毎日食べよう！
- ③ 地元産の食材を食べよう！

6月は食育月間です

三条市では、保育所や学校の給食だより等で「食育月間」を呼びかけ、また毎月19日『食育の日』には、食育メールを発行しています。



今月のテーマは「**「もったいない」の文化を大切に！**」
「生ごみ」の現状を通して、私たちの食のあり方を見直しましょう。

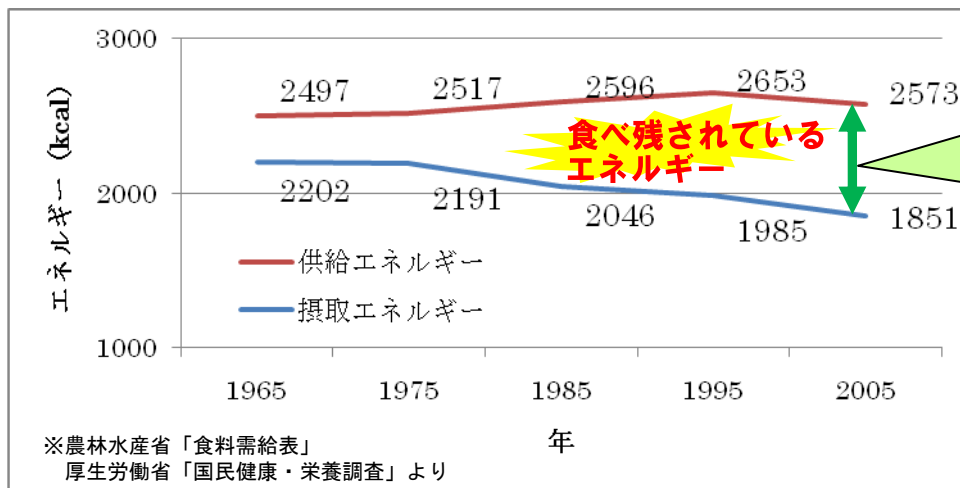
知っていますか？日本で捨てられている大量の食べ物を…。どんなものが捨てられていると思いますか？野菜の皮や芯？腐らせてしまったもの？

家庭から出る生ごみの約4割は、まだ食べられるのに捨てられた食品です。さらにその4割は、手づかずのまま「ごみ」になっています…。(農林水産省資料より)

あなたはまだ食べられるものを、つつい「ごみ」に変えていませんか？今一度考えてみましょう。「いただきます」とは、「命をいただく」という意味です。

『ごみ』になっている食べ物

私たちは毎日「食べ物」を「ごみ」に変えています。



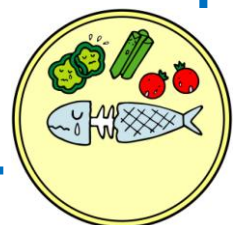
日本人1人が1日に
722kcal (およそ1食分)
を、毎日捨てているのです。



1年間に捨てられる食べ残しはおよそ700万トンで、金額にすると11兆円にもなります。これは、日本の農業と水産業の総生産額(12.4兆円)に匹敵します。(1999年、当時の科学技術庁試算)

金額からみれば、日本で作られた食品をすべて捨てているのと同じことになります。

その一方で、8億人もの人が栄養不足で苦しんでいるのです…。



「もったいない」を次世代に！私たちにできることは？

食料の60%を外国から輸入し、その半分を捨てている日本。しかし、これから世界人口が増えていく中で、こんな状況がいつまでも続けられるとは限りません。

日本人が大切にしてきた「もったいない」の文化が消えてしまわないように、子どもたちに家庭の中でしっかりと伝えていきましょう。様々なところで食育が行われていますが、その第一歩は「家庭」です。

こんな食卓が「もったいない」の心を育てます
毎日ひとつでも当てはまるように、家族みんなで心がけるといいですね！



子どもと一緒に買い物した食材が並び

素材がわかる調理法を選ぼう！



子どもが手伝った料理がある

どの年齢でもできることはきっとある！



後片付けも一緒にする

「残ったから明日食べようね」などと会話しながら一緒に片づけよう！

愛情たっぷりの
手作りごはん



生産者の顔が浮かぶ

直売市に行ってみよう！



食材の背景を一緒に考える

子どもが興味を持ったことは一緒に調べてみよう！



野菜の皮や芯、魚の頭なども工夫して食べる

捨てれば「ごみ」、食べれば「栄養」、食べられるところはまだまだあるよ！



エコワッキン

◆ShinShin 豆乳サラダ◆

*材料(3~4人分)
ブロッコリーの芯...1房から取れる分
キャベツの芯...1個から取れる分
無調整豆乳...1/3カップ
酢...小さじ2
塩・こしょう...少々

- ① ブロッコリーの芯は食べやすい大きさに切り、やわらかくゆでる。
- ② キャベツの芯はすりおろす。
- ③ ②に豆乳、酢を合わせ、塩、こしょうで味を調える。
- ④ 冷ました①を皿に盛り、③をかける。



「もったいない」という価値観の根底には、すべての物には命が宿ると考え、慈しみや感謝の念をもって接してきた日本人の心根が流れています。



生ごみリサイクルに興味がある方！
生ごみ処理機器補助制度をご覧ください。

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室
電話 0256-34-5511 (内線 477)
E-mail syokuiku@city.sanjo.niigata.jp