

# 食育だより



令和6年度10月発行  
琴浦町立学校給食センター

夏の猛暑が過ぎ、過ごしやすい季節になりました。学習や運動に積極的に取り組むために、その基礎となる食事のあり方も大切です。おいしいものいっぱいの実りの秋を楽しみつつ、丈夫な体づくりを意識した食生活を心がけましょう。

## 消費者と生産者をつなぐ『地産地消』



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する」取組です。消費者と生産者の距離が縮まり、環境にも優しいことが注目されています。給食でも積極的に取り組んでいる地産地消について、改めて考えてみましょう。

## 地産地消には、どういう良い点があるの？

「新鮮なものが手に入る」「地域の食文化が学べる」などのメリットがあります。また、地域内でお金が回ることで地域経済の貢献にもつながります。

## SDGsと地産地消

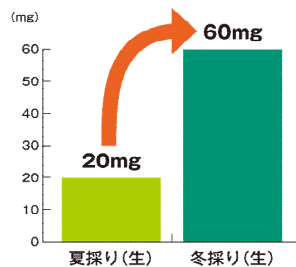
地産地消は地球全体で取り組むSDGsのゴール7・13・14・15にも当てはまる取組です。物品の長距離輸送には多くのエネルギーが使われ、温室効果ガスが発生します。生産された場所からできるだけ近いところでの消費は、環境にも優しい取組といえます。



## 自然の恵みを感じられる

ほうれん草(葉)可食部  
100gあたりのビタミンC  
含有量

ほうれん草のビタミンC



地産地消を意識すると、旬の食べ物を味わうことにもつながります。一般的に旬の食べ物はおいしく価格が安いだけでなく、栄養価が高くなるものもあります。

例えば、夏と冬のほうれん草のビタミンCを比べると、約3倍もの含有量になります。

食材を選ぶとき、外食をするとき、  
地産地消を意識してみませんか？



## 食生活を見直し、生活習慣病を予防しましょう！

がんや心臓病、脳卒中といった病気は、現在の日本人の死亡原因トップ3です。その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」といいます。大人になってから生活習慣を改善するのは難しいため、子どもの頃から健康を意識した望ましい食習慣を身に付けることが大切です。

さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意!

食べられるものの幅を広げておこう!

朝食ぬきや夜食など悪い食習慣はやめよう!

早食いはせず、よくかんで食べよう!

朝食

昼食

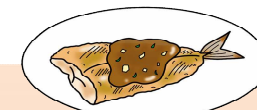
夕食

一日三食をきそく正しく、バランスよくとろう!

## 作ってみませんか

## いわしの かおり揚げ

### 作り方



- ①いわしは頭と内臓を取り、指で開いて骨を除いておく。
- ②かたくり粉を①につけ、中温の油で揚げる。
- ③ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ④水・砂糖・みりん・しょうゆを煮立て、③を加えてさらに煮る。
- ⑤②に④をかけて出来上がり。

### 材料 4人分

いわし	4尾
かたくり粉	少々
揚げ油	
ねぎ	5cmくらい
しょうが	1かけ
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	小さじ2