



食育だより

令和6年2月9日
島本町立第一中学校
NO.10

楽しく、元気に冬を乗り切ろう！

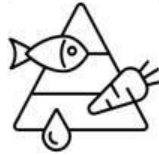
朝ごはん、草寝、草起きも引き続き続けよう！



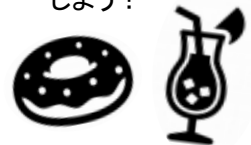
1日1本、牛乳を飲む！(Ca接種)



いろいろな食材から栄養を摂取して、元気な体をつくろう！



お菓子、ジュースの飲みすぎに注意しよう！



地元のもの・国産の食べ物を食べよう！

日本は、四季折々で旬を味わったり、新鮮な食材を食べることができる国です。ですが、たくさんの食の課題があるのも事実です。具体的には・・・

①フードマイレージが高い

食品の輸送には、船や飛行機、トラックなどが使用されますが、その際CO2が発生します。食品を輸送するときにかかる環境負荷の指標として、フードマイレージという言葉があります。



フードマイレージが高い

=CO2の排出が高くなってしまふ+環境に負荷がかかる(日本は世界上位の国の1つ)

②食料自給率が低い

食料自給率は、消費した食品のうち、国産がどれくらいかを表す数字です。日本はカロリーベースで38%と、先進国の中でもかなり低い順位となっています。



地産地消という言葉を知っていますか？地域で生産された食べ物を地域で消費するという意味です。地域でとれた食べ物は、ほかの地域の食べ物と比べて、新鮮でおいしく、安心して食べられます。

また、上で紹介した食の課題改善にもつながりますので、ぜひ普段の買い物でも日本産の食材を手にとったり、積極的に食べてほしいと思います！

