

# 給食だより

第 2 号  
平成 22 年 7 月  
青梅市立学校給食センター



暑い日が続き、長い夏休みがもうすぐ始まります。けがや病気をせず、規則正しい食生活をして元気に過ごしましょう。今回は私たちの食べ方が地球に及ぼす影響についてお知らせします。

## おさらい

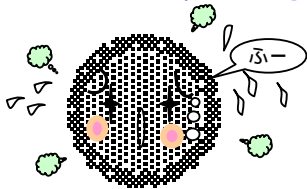
先進国の中では  
最低水準

日本には世界中  
の食料があふれ  
ているんだー。

日本の食料自給率はカロリーベースで約40%と低く、約60%を海外からの輸入に頼って生活していることは、第1号でお知らせしました。世界には約9億人以上の人々が栄養不足で飢餓状態にあります。まだ使えたり、食べられるものを無駄にしない生活「もったいない」の心がけが必要です。



## 遠くから食べ物を運ぶと、エネルギーがもったいない！



遠い距離を飛行機やトラックで運ぶとたくさんのエネルギーを消費し、大気を汚染する排気ガスや二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)が大量に排出され、地球の温暖化が進みます。大切なエネルギーを浪費したり、かけがえのない地球環境を破壊するのは、もったいないことです。

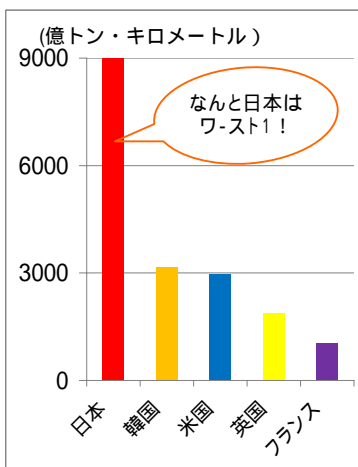
食物の輸送について考え、食のあり方をもう一度見直してみましょう。

僕は地球。  
温室効果ガスのおかげで、調子が悪いよ！  
地元の食べ物で、日本ならではの食生活を頼む



## フードマイレージの考え方

イギリスにフードマイルズ運動という市民運動があります。これは食べ物の運ばれてきた距離を意識して近くで取れたものを食べることにより、輸送によって起きる環境負荷を小さくしようという考え方です。この負荷の大きさを表す指標として考案されたのがフードマイレージで、輸入食料の総重量と輸送距離をかけた数値(トン・キロメートル)であらわします。



主な国のフードマイレージの比較

日本のフードマイレージは約9000億トン・キロメートル。韓国や米国の約3倍、英国の約5倍、フランスの約9倍に達し、極端に高くなっています。

加工品や肉類などに偏った、現代の日本人の食の嗜好や選択、毎日の食事のスタイルが、世界一の数字に押し上げる原因のひとつにもなっています。

## 地産地消のすすめ

フードマイレージを下げ、地球環境を守るために、輸送距離の短い地元の生産物を食べるのが重要です。

つまり地産地消がすすめられます。

(利点)

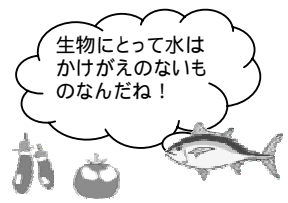
- ・食材や伝統的な食文化を子供に伝えることができる。
- ・地元の農家、畜産家、漁師などを守ることになる。
- ・新鮮で安全な食材を手に入れることができる。などがあげられます。

できることからやってみましょう。

# 水分を十分にとりましょう

## 水と生き物

人をはじめとする生物は、水でできているといっても過言ではありません。魚は約75%、トマトは約90%、なすは約80%が水分です。人の体の約60%は水分で、血液や体液の成分となっているいろいろな働きをし、その結果毎日約2リットルの水分を、汗や尿として排泄しています。



命や健康をまもるために、少なくとも1日1リットルの水を飲もうね！

## 水分不足が招く病気

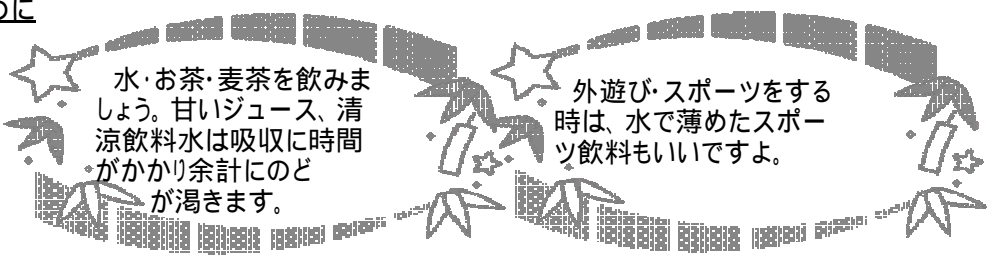
水分が不足すると、脳梗塞や心筋梗塞といった血管が詰まる病気が起こりやすくなります。「のどが渇く」というシグナルを見逃すと、水分が失われて脱水症を起こし、命にかかわる場合もあります。

## 水分補給のタイミング

- ・朝起きたら
- ・外遊び・スポーツの前後に
- ・お風呂の前後に
- ・トイレに行ったら
- ・夜寝る前に



## どんなものを飲めばよいのかな



## なすとトマトのスパゲッティ

……7月の献立より



### 作り方

なすは6ミリの輪切り。たまねぎとトマトは半分に切って4ミリのスライスにする。スパゲッティをゆで始める。同時にフライパンにオリーブ油を入れ、たまねぎ、マッシュルーム、なすを炒める。しんなりしたらトマトを入れて炒め、調味する。ここにゆで上げのスパゲッティを入れ、全体にまぜてできあがり。(なすだけさっと油で揚げ、冷まして混ぜると色よく仕上がります。)

(材料4人分)

- スパゲッティ...320 g
- なす .....大1個
- たまねぎ .....大1個
- トマト .....大1個
- マッシュルーム...80 g
- オリーブ油.....大さじ1
- 塩 .....適宜
- こしょう .....少々
- ケチャップ.....大さじ6.5
- ピューレー.....大さじ6.5
- ソース .....大さじ1

## セタ汁

(材料4人分)

- にんじん .....1/3本
- とうふ .....1/3丁
- そうめん .....1束
- しょうゆ .....小さじ1
- 塩 .....5g
- オクラ .....2本
- だし [かつおぶし.....10g
- 水 .....3.5カップ

### 作り方

にんじんは長さ3cm、とうふは2cmの短冊切り。オクラは2mmの輪切り。そうめんはゆがいておく。(給食では魚めん=白滝状のかまぼこを使用)かつおぶしでだしをとる。にんじんを入れ軟らかくなったら調味料で味をつけ、とうふ、そうめんを入れる。青みにオクラを入れたらできあがり。(そうめんは天の川、オクラは星です。)



学校給食の食材購入費は、保護者が納める給食費でまかなわれています。給食費の口座引き落としに、支障がないようご協力ください。

