

7月 食育便り

令和4年7月12日

文京区第六中学校

栄養士 今井恵里菜

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起し、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食わずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの方の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



コンビニで購入する場合(例)



～給食からSDGsを考える～

持続可能な開発目標 (SDGs: Sustainable Development Goals) とは、先進国・途上国すべての国を対象に、経済・社会・環境の3つの側面のバランスがとれた持続可能でよりよい社会を目指す世界共通の目標です。17のゴールとその課題ごとに設定された169のターゲット(達成基準)から構成されています。このターゲットは、貧困や飢餓、環境問題、経済成長やジェンダーなど、広範な課題を網羅しており、豊かさを追求しながら地球環境を守り、そして「誰一人取り残さない」ことを強調し、人々が人間らしく暮らしていくための社会的基盤を2030年までに達成することが目標とされています。

<p>牛乳パックのリサイクル</p>	<p>食べきれない量を盛りつける。</p>	<p>地産地消 (東京都産野菜の使用)</p>
<p>牛乳パックのリサイクルにより、パルプの原料となる樹木の伐採を減らし、CO2の削減や森林の保護につながります。</p>	<p>ターゲットの1つに、「廃棄物の発生を削減する。」という項目があります。食べきれない量を盛りつけることでフードロスを削減することにつながります。</p>	<p>生産地と消費地が近いことで、輸送に使用するエネルギーを減らすことができます。給食で使用している「小松菜」は東京都産です。</p>
<p>フェアトレード商品の使用</p>		
	<p>フェアトレードは開発途上国の原料や製品を適正な価格で継続的に購入することにより、立場の弱い開発途上国の生産者や労働者の生活改善と自立を目指す仕組みです。フェアトレード認証製品市場で大きな割合を占めるのはコーヒーですが、チョコレートの原料となるカカオやバナナやスパイスなども増えています。給食ではフェアトレードのごまを使用することがあります。</p>	