



平成30年1月
モモキッズ保育ルーム甲子園

* 1月の目標* なんでも食べよう!!

あけましておめでとうございます。ことしもおだやかな初春が迎えられました。園内には、子どもたちの元気いっぱいの声が響いています。寒さも本番となり、今月は感染症がはやりやすくなってきます。手洗いやうがいなどをしっかりと、食事をおいしく食べて、元気な身体を作っていきましょう♡



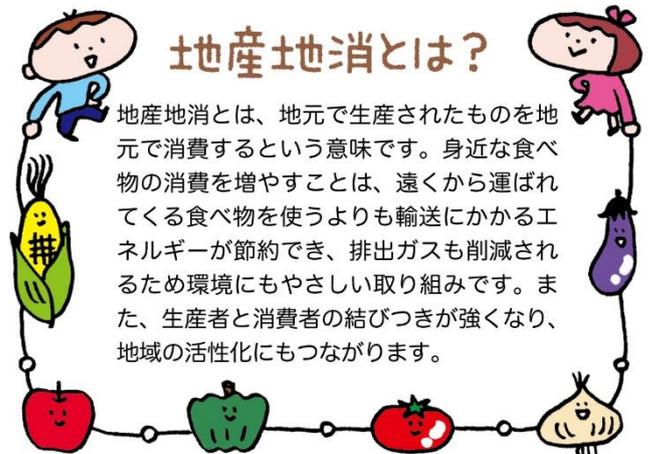
私たちは（大人も子どもも）「多くの生き物を犠牲に生きている（命がつながり合って皆生きている）」ことをついつい忘れがちです。お米も、野菜も、魚も、卵も、海のものも、山のものも、昔の人は、手に入る食べ物はなんでも大切に、皆で分け合って食べました。用意する大人にとっても、それを手伝える子どもたちにとっても、本来、「食」の周辺は「生命」を実感する場であったと思われます。

『食べること』、食べ物はもとをたどればすべて生き物であること、自然への感謝の気持ち、なんでも食べることの大切さも子どもたちに伝えていきたいですね。



日本の食料自給率をご存じですか？昭和40年度には73%だった日本の自給率が、平成28年には38%まで下がっています。この原因は私たちの食生活にあります。昭和40年度当時は、主食である米を中心に、魚や野菜などを多く食べていました。でも、社会が発展していくにつれ、食生活の洋食化が急速に進み、日本でたくさん作ることでできる米を食べる量が減り、肉や乳製品、卵などの畜産物や油脂類をたくさん食べるようになりました。

家畜のえさや油脂類の原料は日本で大量に作る事ができないため、輸入に頼らなければならず、食料自給率が下がったと考えられています。食料自給率が低いと、食料の確保が世界の天候や食料問題に左右され、足りなくなる恐れがあ



地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費するという意味です。身近な食べ物の消費を増やすことは、遠くから運ばれてくる食べ物を使うよりも輸送にかかるエネルギーが節約でき、排出ガスも削減されるため環境にもやさしい取り組みです。また、生産者と消費者の結びつきが強くなり、地域の活性化にもつながります。

ります。そうすると、食料の価格が不安定になり、高値になります。また他の国が何かの理由で輸出できない状態に陥ると、日本への輸出がストップしてしまい、私たちは大きな影響をこうむってしまいます。

食料自給率を上げるために私たちができること

①旬を味わう

『旬』の食べ物は、味がよく栄養もたっぷりの

②地元のものを食べる

地域で生産された食べ物はとれたてで新鮮

③バランスよく食べる

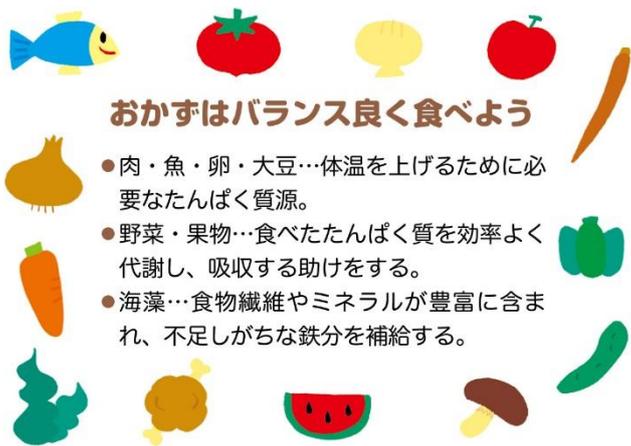
油のとりすぎに気をつけて、ご飯を中心としたバランスの良い食事を心がける。

④残さず食べる

食べ残しを減らすことで、環境面や家計面にプラス

⑤国産の食べ物にもっと興味を持ってみよう

みんなが国産の食べ物を食べると生産量も増加し、食料自給率も上がる



にんじんしりしり

<材料> 大人4人分

にんじん：160g（約1本）

ツナ缶：1缶

塩：小さじ1/3

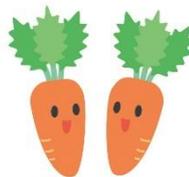
油：小さじ1

<作り方>

- ① にんじんは2～3cmのせん切りにする。
- ② 熱したフライパンに油を入れて①を炒める。
- ③ にんじんがしんなりしてきたら、ツナを入れる。
- ④ ツナがほぐれたら、塩で味付けする。

*お醤油を仕上げにたらしても、香ばしくておいしいですよ♪

レシピ紹介



献立作成 管理栄養士
ふじなか みすほ