

# 2がっいただきます~す

令和5年度2月号  
小国町立小国小学校  
栄養教諭 河内真紀子

もうすぐ立春です。

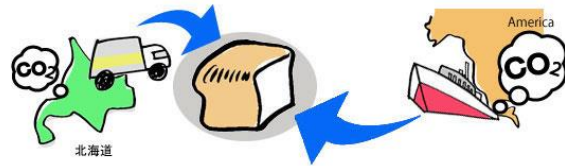
暦の上では春ですが、まだまだ乾燥した寒い日が続きます。

学年のまとめの時期になります。新型コロナやインフルエンザなどの感染症も増えてきているとの報道もあります。元気に乗り切れるように体調管理をしっかりしたいですね。



## 「フードマイレージ」 知っていますか？

フードマイレージとは、食品を輸入・輸出するのにどれだけ環境に負荷をかけているかを数字で分かりやすくしたものです。



日本のフードマイレージは、なんと世界ワースト!! しかも、2位の国の3倍も大きいのです。国民一人あたりに直しても、ダントツで1位なのです。

その理由として、自給率が低いこと、島国で遠くの国から輸入していること、様々な食文化が受け入れられて

いることが挙げられます。日本の食料自給率はカロリーベースでおよそ38%。家畜の飼料については25%程度です。もし、今輸入がとまってしまったら...大変なことになってしまいます。

フードマイレージを減らし、環境にやさしい生活を送るためには、私たちの心掛けが大事です。

### ① 地元で作られたものや国産品を選ぶ。

日本で作られているもの、隣の県や町で作られているもの、小国で作られているものへ。

給食でも小国さんをたくさん使えるように工夫しています。郷土を知り、さらに環境にやさしい地産地消について、作る人も料理する人も食べる人もみんなで考えたいものです。



### ② 旬のものを選ぶ。

生産コストもCO2(二酸化炭素)の排出も旬のものの方が少なくすみます。加えて旬のものはおいしく栄養価も高くなります。

食べ物の旬を知ること、フードマイレージを減らす良い方法です。



地産地消を推進することやフードマイレージを減らすことは、SDGs(持続可能な開発目標)の達成にもつながります。

地球も私たちが健康に過ごせるように、私たちができることを考えてみましょう。小さなことでもみんなで取り組めばきっと大きな力になるはずですよ。

## 思いを込めて 6年生リクエスト給食

1月は、小国中3年生と叶水小中学校のみなさんのリクエスト給食を実施しました。

2月はいよいよ小国小6年生のリクエスト給食です。献立の立て方を学んだあとに、一人ひとり献立を立てました。その中から、1組と2組から一人ずつ献立を給食にしました。

栄養のバランス・彩り・和洋中の組み合わせ・旬・郷土料理・自分や食べる人の好みなど一人ひとり思いがあって、素晴らしい献立がたくさんありました。



### 2月6日 6年2組 佐藤煌雅さん

テーマ;和食料理

たかきびごはん 鯖の西京焼き ごぼうサラダ  
玉ねぎの味噌汁 りんご 牛乳

ここが素晴らしい!!

小国の特産物を使った和食で

おいしく健康に良い献立になりました。



### 2月22日 6年1組 今ももかさん

テーマ;おいしい給食

ごはん 鶏肉のからあげ 大根とツナのサラダ  
わかめと玉子のスープ アセロラゼリー 牛乳

ここが素晴らしい!!

彩り豊かな献立になりました。

みんなの好きなメニューでおいそうですね。



今回、1食分の献立にならなかったメニューは、献立表のメニューの前に「★」をつけました。1か月楽しみながら給食を食べてほしいと思います。

## 4年生のみなさん ありがとう!!

給食室を見ることができガラスのところに、4年生のみなさんがガーランドを作ってくれました。

4年1組の伊藤大弥さんが発案してくれたそうです。とっても素敵で、調理師さんもととても喜んでます。

昇降口から見える方は季節をイメージして、調理室だけに見えるところには調理師さんへのメッセージと絵をつけてくれました。



上の段は昇降口側から。

下の段は給食室側から

見ることができます。1年を通して、温かい気持ちにさせてくれます。

4年生の思い、しっかり届きました!



書初め展を見においでいただいたときや、2月10日(土)の家族参観日の日に、ぜひご覧ください。