

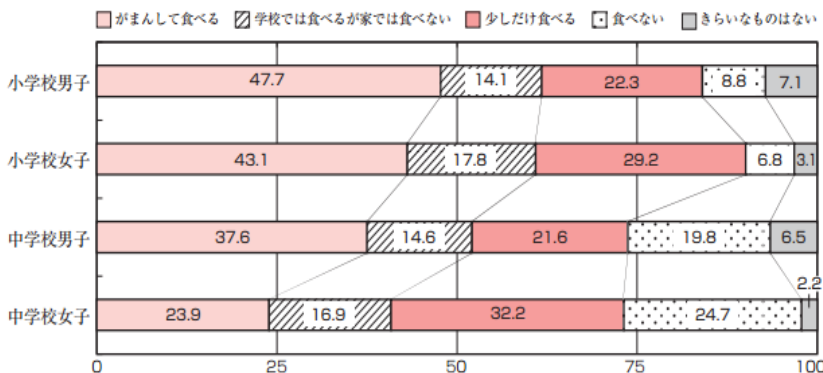
今月の食育講話

偏食せずバランスよく食べよう！

中学生の嫌いな食べ物ランキング

1位	ゴーヤ・にがうり	33.8%
2位	レバー・ホルモン	18.2%
3位	なす	11.8%
4位	グリンピース	14.0%
5位	セロリー	13.0%

Q. 嫌いな食べものをどうしているか？



①その食品の栄養はとれない。

当たり前ですが食べないので、その食品の栄養価はとれません。例えば、魚全般が嫌いという人は、タンパク質はお肉や卵などで補えますが、魚に含まれるDHA、EPAの必須脂肪酸はとれません。このようにその食材だけしか摂れない栄養もあります。好き嫌いが多い人は、偏った栄養素しかとれないことになります。

③その食品や、食事を作った人が悲しむ。

生産者は、自分の子どものように大事に育てています。食べるのは、あっという間ですが、何ヶ月もかけてやっと収穫できるものもあります。調理してくれた人は、時間や手間をかけ、食べる人の事を思い、作っています。その生産者や調理した人たちの苦勞や気持ちが無駄になります。



嫌いな食べ物と、どう向き合いますか？「残す」前に、考えてみて

②食べなかったことで、ただのゴミとなる。

年間1,900万トン、これは各家庭から出る食品廃棄物の量です。これを各自治体が税金で処理します。日本は食料自給率が低く、自分達の国では補えないため、輸入に頼っているのにも関わらず、それも含め捨てているのです。



④いのちが無駄になる。

ひとつひとつの食品・食材は、いのちがあるものです。私たちの生命を維持するために、たくさんのいのちが、犠牲になっているのです。私たちの命に、捨てても良い命がないように、口にする食べ物も捨ててもよいものは一つもありません。



①https://www.jpnспорт.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/kenko/siryou/chosa/syoku_life_h22/H22syokuseikatsu_4.pdf 「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」【食生活実態調査編】、②<http://healthpress.jp/2015/03/post-1646.html> 「HEALTH PRESS」HPより引用

★今日のお弁当について・・・自分でやったことは何ですか？○をしてください。

- ・できたものを詰めた
- ・おかずを自分で作った (品、メニュー:)
- ・作っていない、忘れた
- ・ご飯を炊いた
- ・買い物をした
- ・メニューを決めた
- ・後片付けをした
- ・感想や工夫したこと()

★朝の食育講話を聞いて、感じたことを書きましょう。

年 番 氏名