

食育

だより

令和5年10月2日発行
中泊町学校給食センター
栄養教諭 川村 真由美

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「(Sustainable Development Goals) 持続可能な開発目標」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17の目標

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう | 10 人や国の不平等をなくそう |
| 2 飢餓をゼロに | 11 住み続けられるまちづくりを |
| 3 すべての人に健康と福祉を | 12 つくる責任 つかう責任 |
| 4 質の高い教育をみんなに | 13 気候変動に具体的な対策を |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう | 14 海の豊かさを守ろう |
| 6 安全な水とトイレを世界中に | 15 陸の豊かさを守ろう |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に |
| 8 働きがいも経済成長も | 17 パートナリシップで目標を達成しよう |
| 9 産業と技術革新の基盤を作ろう | |

日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

学校給食における SDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた献立を提供しています

安心して食べられるよう衛生的に調理しています

地産地消を推進しています

みんなで同じものを食べることができます

給食時間にできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する

給食から、バランスのよい食事について学ぶ

食器を大切に使う

食べられる人は、なるべく残さず食べる

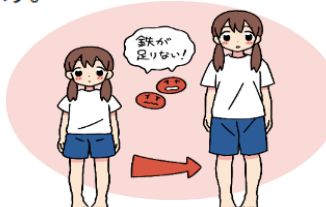
貧血に注意しよう！

成長期は貧血を発症することが多いといわれます。「貧血」とは酸素を運ぶ赤血球のヘモグロビン(鉄を含む)濃度が低くなることで、息切れやめまい、倦怠感などの症状がでます。激しいスポーツをする人に起こりやすいタイプの貧血もあり、鉄を意識してとることが大切です。

鉄欠乏性貧血

体が急に大きくなる成長期は鉄分が不足しがちになります。10～14歳までの一日あたりの推奨量は成人より多くなります。

女性は月経による失血も加わるためとくに注意が必要です。



運動による溶血性貧血

足の裏側を強く打ち付ける競技(バレーボール、長距離走、バスケットボール、剣道など)の選手に多くみられ、衝撃で赤血球が壊れて起こると

されますが、個人差もあります。貧血はトレーニングの質を落とすため、予防が大切です。



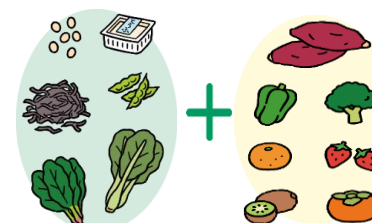
ヘム鉄を活用して

動物性の食品に多いヘム鉄は、植物性の食品に多い非ヘム鉄にくらべ、体への吸収がよいことが知られています。ヘム鉄を含む食品では、低脂肪で低カロリーの貝類、マグロなどの赤身の魚、ヒレ肉などがあります。上手に取り入れましょう。



非ヘム鉄+ビタミンC

植物性の食品に多い非ヘム鉄も大切な鉄の補給源です。非ヘム鉄はビタミンCを同時にとると吸収率が上がることで知られています。これらの食品を食べるときは、ビタミンCを多く含む野菜や果物と一緒に食べるのがおすすめです。



よく味わって食べていますか？

皆さんは、どんな味が好きですか？食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、いろいろな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度などが関係しています。食事の時はそれらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物

甘味 砂糖、ハチミツ	塩味 塩	酸味 酢、レモン	苦味 コーヒー、ゴーヤ	うま味 だし
--------------------------	--------------------	------------------------	---------------------------	----------------------