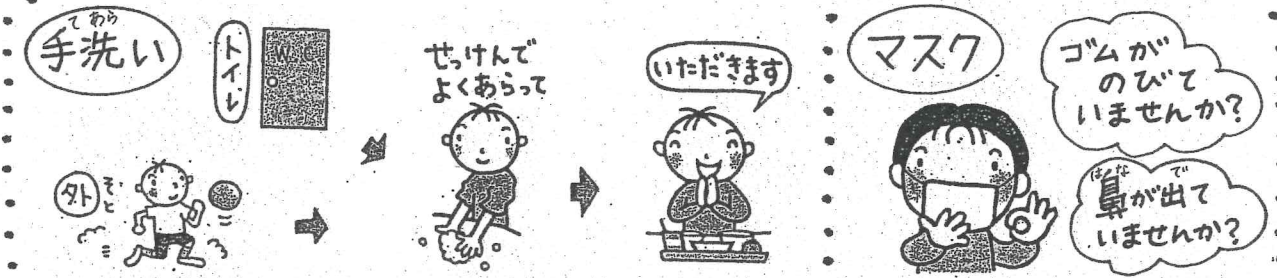




きゅうしょくだより

令和3年
稲美町

冬は、インフルエンザや、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。
新型コロナウイルスも含めた、感染症予防の基本は、手洗いです。
手洗いとマスクを忘れず、食生活に気を付けて、冬を元気に過ごしましょう。



食生活 主食、主菜、副菜をそろえて、栄養バランスの整った食事をしよう

主食 ごはん、パン、めん等

主菜 魚、肉、卵、大豆を主に使った料理

副菜 野菜、いも、きのこ、海藻を主に使った料理

12月の目標 食べものの働きを知ろう

食べ物は、体の中での働きによって、赤、黄、緑のなかまに分けられます

赤 たんぱく質や、無機質を多く含む食品
鶏肉、豚肉、魚、卵、豆、野菜、海藻、牛乳、チーズ、ヨーグルト
体をつくる

黄 炭水化物や、脂質を多く含む食品
パン、お菓子、油、米、小麦粉、砂糖、塩、調味料
エネルギーになる

緑 ビタミンや、食物繊維を多く含む食品
野菜、果物、海藻、豆、きのこ
体の調子を整える

SDGs と 食

SDGsは、「持続可能な開発目標」のことで、世界中すべての人々が人間らしく暮らせる社会にするための目標です。「食」の視点からSDGsをみて、「食」の未来を考えてみましょう。

<p>1 貧困をなくそう</p> <p>「お金」がないと食べ物を買えない。給食も貧困児童の救済から始まった。</p>	<p>2 飢餓をゼロに</p> <p>日本は、食料自給率が低い。輸入がとまると食料が足りなくなる。</p>	<p>3 すべての人に健康と福祉を</p> <p>すべての人が、栄養バランスのよい食事ができる環境を整えよう。</p>	<p>4 質の高い教育をみんなに</p> <p>学校でしっかり勉強できるよう、朝ごはんを食べて登校しよう。</p>	<p>5 ジェンダー平等を実現しよう</p> <p>買い物、料理、後かたづけなど、男女が平等にできるように。</p>
<p>6 安全な水とトイレを世界中に</p> <p>食べるために水は必要。食べれば排出する。健康のためにも重要。</p>	<p>7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに</p> <p>食料生産には、エネルギーが必要。自然との共存や再生することを考える。</p>	<p>8 働きがいも経済成長も</p> <p>食料を生産する農林水産業は、経済を大きく支えている。</p>	<p>9 産業と技術革新の基盤をつくろう</p> <p>食産業の技術を開発させ、未来の食糧難に備える。</p>	<p>10 人や国の不平等をなくそう</p> <p>地域の特徴や文化を認め、食べる「権利」を守る。</p>
<p>11 住み続けられるまちづくりを</p> <p>食べ物を近くで調達できるまちでは、地産地消をすすめよう。</p>	<p>12 つくる責任、つかう責任</p> <p>安全な食べ物をつくる責任、むだなく食べる責任。</p>	<p>13 気候変動に具体的な効果をもたせよう</p> <p>食料生産は、気候変動に大きく影響される。</p>	<p>14 海の豊かさを守ろう</p> <p>世界で魚を食べる人が増え、水産資源が減ってきている。</p>	<p>15 陸の豊かさも守ろう</p> <p>温暖化や都市開発により、農地が減ってきている。</p>
<p>16 平和と公正をすべての人に</p> <p>平和でないと、安全な食事ができない。戦争は食をうばう。</p>	<p>17 パートナーシップで目標を達成しよう</p> <p>世界中のすべての人に大切な「食」を一緒に守ろう。</p>			