

食べることは地球を守ること～環境について考えよう～

6月は「環境月間」です。そして、6月5日は「環境の日」。私たちが住む地球の自然や環境について、改めて考える大切な月です。

実は、私たちが毎日食べている食べ物と環境には深い関わりがあることを知っていますか？
食べ物を大切にすること、地元で採れた旬の食材を選ぶこと、残さず食べること...そんな毎日の小さな心がけが地球を守ることにつながっています。今回「食と環境」について一緒に考えてみましょう。



地球に優しい食べ方クイズ

- Q1: 地元の野菜や旬の食材を食べる ⇒ ○ ・ ×
Q2: 水で流せば、ごはん粒をお茶碗に残してもいい ⇒ ○ ・ ×
Q3: 残飯はリサイクルされるから、給食は残しても構わない ⇒ ○ ・ ×
Q4: 残さず食べることは、食べ物の命を大切にすることにつながる ⇒ ○ ・ ×

💡 答え・解説

Q1: 地元の野菜や旬の食材を食べる

A: ○ 地元の野菜は、運ぶときに使うエネルギーが少なく、二酸化炭素の排出を減らせます。
旬の食材は、自然な力で育つため、環境に優しい選び方です。



Q2: 水で流せば、ごはん粒をお茶碗に残してもいい

A: × お茶碗にごはん粒が残ると、洗うのにたくさんの水が必要になります。また、そのよごれた水をきれいにするにも、多くのエネルギーがかかります。
最後の一粒まで大切に食べましょう。



Q3: 残飯はリサイクルされるから、給食は残しても構わない

A: × 給食の残りのほとんどはごみとして燃やされており、リサイクルされることはありません。
また、作るために使ったエネルギーや水も無駄になります。



Q4: 残さず食べることは、食べ物の命を大切にすることにつながる

A: ○ 食べ物は、自然のめぐみやたくさんの人の手、動植物の命からできています。残さず食べることは、その大切な命への感謝の気持ちを表すことにつながります。



私たちにできるエコアクション

下の空欄に自分ができそうなことぜひ書いてみてください。

- ☐ お皿に盛ったものは食べきる
- ☐ 苦手な食材も一口はチャレンジする
- ☐ 冷蔵庫を見てから買い物に行く
- ☐ お皿の汚れはふき取ってから洗う
- ☐ _____
- ☐ _____

お弁当作りに使えそうな 給食の副菜レシピを2つ公開！



昨年度にレシピを知りたい給食のメニューを募集していました。リクエストの中から、今回は、小学の「弁当の日」が近いので、お弁当作りに使えそうな副菜2品を新たに公開しました。

～新たに公開したメニュー～
にんじんしりしり 切干大根の炒め煮

「こんにゃくのおかか煮」などほかのレシピもホームページから見るができます。

レシピはこちらから↓↓↓

<https://www.city.hidaka.lg.jp/soshiki/kyoiku/kyoikusomu/gakkokyushoku/ninki/index.html>

日高市学校給食センター
令和 7年 特別号(小学)

それぞれの目標に挑戦してみよう!

栄養バランスよくお弁当を作るポイント

主食 ③ (ごはんやパン)	主菜 ① (肉や魚等のメイン料理)
	副菜 ② (野菜やきのこなど)

主食 → ごはん(ごま塩)
主菜 → 鶏肉のからあげ、卵焼き
副菜 → ほうれん草とコーンのソテー、ミニトマト
こんにゃくのおかか煮、ゆでブロッコリー



5色の食材を使うと彩りよくきれいに、
バランスもよくなり、美味しく見えます。
特に緑色を意識して多く入れると、
栄養バランスの整ったお弁当になります。

赤色	…	鮭、トマト、梅干し、にんじん、パプリカ
黄色	…	卵、大豆、コーン、かぼちゃ、さつまいも
緑色	…	ブロッコリー、ほうれん草、ピーマン、枝豆
白色	…	ごはん、いも、ちくわ、もやし、切干大根
黒(茶)色	…	のり、ひじき、きのこ、こんにゃく、黒ゴマ

お弁当箱に詰める

主食(ごはん)➡主菜(メインのおかず)➡副菜(和え物などのおかず)をすきまに

◎野菜は水分をとる ◎熱いものは冷ましてから入れる ◎保冷剤を利用する

➡ 献立考えるときに使ってね！