



令和3年度  
宇都宮市立豊郷中学校



いよいよ7月です。梅雨が明けると、気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため、体内の水分と汗など体から出る水分のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。『栄養・運動・休養』を基本とした生活をし、暑さに負けない元気な夏を過ごしましょう。

厳しい暑さの中、毎日調理員さんたちは皆さんのことを考えて、衛生面に配慮しながら心をこめて給食を作ってくれています。夏休み前もしっかり食べて、勉強・部活動がんばってください！

## SDGs(エスディージーズ)について考えましょう



『SDGs』とは、「持続可能な開発目標」のことで、2015年9月に国連で採択されました。これは、貧困や紛争、気候変動による自然災害、感染症といった人類が直面している課題を整理し、2030年までに世界が達成すべき目標を立てた“道しるべ”のことです。



本校でも、6月の給食委員会でもタブレットを使い検索し、自分たちで取り組めることについて話し合いをしました。「食品ロス」を減らすこと、地産地消の推進、フードマイレージのことなど様々な意見がでました。このあとの専門委員会でも、さらに自分たちができることについて考えて、実践につなげて、生徒全員の意識づけになることを進めていきたいと思います。



## SDGs と食生活の関わりにおいて、ご家庭でも取り組んでいけることがあります。

本来であれば食べることでできる食糧を無駄にしてしまったことはありませんか？ つい買いすぎてしまったり、食材を無駄に余らせてしまったり、料理を残してしまったり、これらは「食品ロス」となってしまいます。食品ロス削減は、とても重要です。一人ひとりが食事を大事にするよう心がけましょう。飢餓や貧困に苦しむ途上国の人たちのために、食糧の廃棄を見直すことで救われる命があることを思い出しましょう。

また、「地産地消」も大きく関わります。地域の海で獲れたものや地域で育てたものを、その地域で消費するということは、海洋資源や資源の保護にもつながります。さらに、地元で食物を消費することで運搬によって発生するCO<sub>2</sub>の削減につながります。遠い県や国から届く野菜など、そこにはどんな種類の「コスト」がかかっているのか、比較することで地産地消の重要性が見えてきます。

2030年とその先の世界を担う子どもたちのために、今できることを一人ひとりで取り組んでいきましょう！！

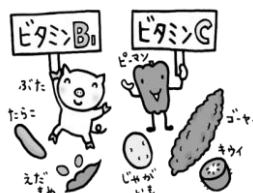


### 夏を元気に過ごそう！ 食事のポイント

暑くなってくると、どうしても食欲がなくなりがちです。だからといって食事を抜いたり、冷たいものばかり食べたりしていると栄養が偏り、元気な体を保てません。夏を元気に過ごすための食事のポイントをご紹介します。



偏った食事を  
しない



ビタミンB群・C  
を意識して食べる



冷たいものを  
食べすぎない