



# 食育だより



宇都宮市立若松原中学校  
令和3年2月 第10号

今年、124年ぶりに2月3日が立春でした。暦の上では春になりましたが、まだまだ厳しい寒さが続きます。過去30年間の宇都宮の天気を見ても、雪は、1月より2月に降ることが多いようです。たまに降る雪は、遊ぶのにはうれしいですが、農家の方にとっては、ビニールハウスの倒壊を心配したり、雪に埋もれて収穫できなくなったり、生育状況が変化したり、配送が滞ったりと影響があります。いつでも近くで、様々なおいしい食材が買える生活は、生産者の方や流通業者、小売業者の方々などに支えられています。極端な天候にならないといいですね。



## 持続可能な社会を目指して「自分の食生活を見直そう！」

食生活を見直すことは、環境や食料などの様々な問題への改善の一步になります。

給食を残さず食べると  
野菜や果物の皮をむき過ぎないと  
必要な食材だけを買うと

食品ロスを減らせます！

一人当たりの給食の食べ残しは、年間約7kgになります。食べられることに感謝して、残さず食べるようにしましょう。

地産地消を心がけると

二酸化炭素の排出量が減ります！

生産地と消費地が遠いと、運ぶ時などに出る二酸化炭素量は増え、近くなると減らせます。



ご飯を一口多く食べると

食料自給率を上げられます！

米は、自給率100%なので、一食当たりもう一口多く食べると食料自給率のアップにつながります。

水を流したままにしないと  
油污れは拭きとってから洗うと

水資源の有効利用！

水を1分間無駄に流し続けると約12ℓが浪費されます。水道の水を上手に無駄なく使う習慣を身につけましょう。



冷蔵庫の開閉を短時間にすると  
火にかける前になべ底をふくと

省エネルギーになる！

エネルギーを作るには、二酸化炭素を排出します。また、生産できるエネルギーは限られるため、無駄に消費しないことが大切です。

水筒やマイバッグを持つと

ごみを減らせます！

ごみを処理するには、多くの二酸化炭素を排出します。プラスチックの使用量やごみを削減することは海の環境保全にもつながります。



自然が再生する力やそのスピードを考慮しながら、人が利用する規模や早さを管理し、資源を使いきらないよう配慮するなど、地球の環境と資源を守りながら、経済も発展させていくために、私たちにできることから始めていきましょう！

## 2/15『栃木県産あゆ』 2/25『栃木県産和牛』が無償提供されます！

2度目の無償提供になる「あゆ」は竜田揚げ、3度目の「和牛」はビビンバ丼に調理して出します。

今年度は、新型コロナウイルスの影響で休校があったり、長期休業の短縮や大会・宮っ子チャレンジの中止など、例年と異なることがたくさんありました。このような中、様々な補助事業によって、栃木県をはじめとした普段なかなか給食には出すことができない高級な特産品をいただくことができました。実際に食べることで、地元のよさを身をもって知ることができたのではないのでしょうか。

