

何種類の食材が使われている？

みんなが、学校で毎日食べている給食。「今日の献立は何か？」と、朝から楽しみにしている人もいないのでしょうか。

毎日食べていて、あまり考えたことはないかもしれませんが、じつは、給食にはたくさんの食材が使われています。さあ、ここで問題です。右の献立では、何種類の食材が使われているでしょうか。写真を見ながら予想して、下から答えを選びましょう。

答えを選ぼう！

- ① 15種類
- ② 24種類
- ③ 38種類

写真では見えていない食材もありそうだね。



今日の献立

- ① モーっと食べたい豆ピラフ
- ② はっとうふキッシュ
- ③ じゅうねん長生き!
胆沢ピーマンのえごまサラダ
- ④ 奥州野菜のミソストローネ
- ⑤ りんご
- ⑥ 牛乳

調味料もふくめて予想してみよう。



日本の給食の ここがすごい!



エスディーズのSDGsマークの説明は12ページを見てね!

栄養バランスがばっちり!

毎日、栄養バランスが完璧に整った食事をするのはとてもむずかしいことです。現代の日本の食生活では、食塩が多すぎたり、カルシウムが足りなかったりと、どうしてもかたよりがでてしまいます。

学校の給食は、プロの学校栄養教諭(→20ページ)が考えた、栄養バランスのよい献立になって

います。毎日給食を食べることで、バランスのよい食事がどんなものかを知り、ふだんから栄養バランスのよい食事をとり続けることで、年をとっても健康でいられます。

エスディーズ
ここがSDGs!



健康な体でいるためには、バランスのよい食事を知らなくてはなりません。それを学ぶことが、学校の給食の役割でもあります。

決まった量では 足りない? 多すぎ?

ふだんから少食だから、食べきれない。もう少し量をへらせるといいのに……。



わたしはよく運動するからおなかへるよ。給食、ちょっと足りないかも。



同じ年齢でも、食べられる量は人によってちがいます。給食の量を調整するときは、全体の栄養バランスを考えて、多め、少なめにするとういですがね。

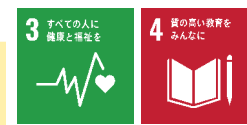
ちょうどよい味や量がわかる!

給食の味つけは、スーパーやコンビニなどのおかずよりもうす味です。給食は、出汁や食材の味を十分にいかして、おいしく調理されています。現代の日本人の食生活は、やや味つけのこいものも多く、食塩のとりすぎなどが問題になっています。食塩を多くとりすぎると、将来病気になることもあります。

また、レストランなどの外食では、多くの人が満足するように、多めの量になっています。多すぎる食事は肥満につながり、やはり将来の病気が心配です。

給食では、学校栄養教諭が、年齢や運動量に合わせて、ちょうどよい味つけ、ちょうどよい量を考えてつくっています。

エスディーズ
ここがSDGs!



学校によっては、各クラスの食べる量を記録して、クラスごとに給食を配る量を調整しています。給食が残ったり、足りなくなったりしないようにするくふうです。給食のむだをなくしながら、みんながちょうどよい量を食べて、健康でいられるようにしています。

よくない食生活を 続けていると……



年をとったとき……

動脈硬化
血管がかたくなり、血液の流れが悪くなって、病気を引き起こす。

肥満症
太りすぎが、病気を引き起こす。

糖尿病
血液に糖分がふえすぎて、病気を引き起こす。

生活習慣病

胃がん・大腸がん
異常な細胞(がん細胞)がふえ続ける。

高血圧
血管が細くなり、血液の流れが悪くなって、病気を引き起こす。

歯周病
歯ぐきや、歯をささえる骨などがとける。

給食のSDGs 見つけた!

食べる時

給食を食べるときのSDGsを見てみましょう。食べて健康になること以外にも、たくさんのSDGsがかかっています。小さなことでも、みんなが気づくことから、SDGsははじまります。



どんなSDGsがあるか、自分でも考えてみよう!

エスディージーズ
ここがSDGs!

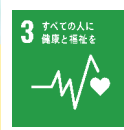


こわれた食器を集めてリサイクルし、こわれにくい食器につくり変えている会社があります。食器を大切に長く使うことで、ごみをへらせます。

この食器、こわれた食器をリサイクルしてつくられていたんだって!

苦手なものを少しチャレンジしてみよう。

エスディージーズ
ここがSDGs!



苦手なものを残してしまうと、バランスのよい食事になりません。苦手なものを食べることは、自分の体を健康にするために、自分のできるSDGsです。

ストローのない牛乳パックにもなれてきたよ!

エスディージーズ
ここがSDGs!



プラスチックごみをへらすため、ストローのない牛乳パックにしている学校があります。パックの上を開いてそのまま飲む形です。プラスチックごみは、海をよごす原因になっています。



写真提供 / 日本製紙株式会社

牛乳パックは回収してリサイクルするんだって。

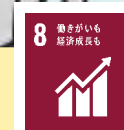
エスディージーズ
ここがSDGs!



牛乳パックは回収してリサイクルし、ノートやトイレトーパーなどに生まれ変わります。木を原料としている紙を大事にすることで、森林の資源を守ります。

じゃがいもの皮むき、たいへんだったんじゃないかなあ。

エスディージーズ
ここがSDGs!



調理してくれた人のことを考えるのも、SDGsです。給食は、調理員さんたちが心をこめてつくってくれたものです。給食をささえる仕事をしている人たちの思いを知って食べるのと、知らないで食べるのでは、給食のありがたさがちがいますね。

次のページでは給食がみんなにとどくまでに働く人の話を聞いてみよう!



たどってみよう！

食材が給食になるまで

食材が給食の料理になるまでには、いろいろな人がかかわっています。

どんな人がかかわっているのか、宮城県気仙沼市の小・中学校の給食で出される、メカジキのメンチカツの例で、見てみましょう。



スタート!

① 海でメカジキをとる

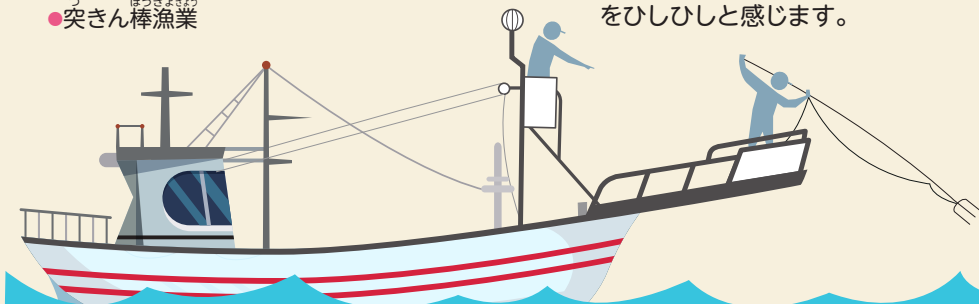
魚は命ある存在。
大事に食べてほしいです！

メカジキ漁師
小野寺庄一さん



命に感謝して、
残さず食べて
くれたら
うれしいです。

● 突きん棒漁業



メカジキの位置を船の高いところから目で見て、もりをつくる人に指示を出します。

まずは食材を
手に入れよう！

わたしは、気仙沼の海で、メカジキの漁やワカメの養殖をしています。メカジキ漁の方法は、「突きん棒」とよばれるものです。突きん棒では、船の上からもりを投げてメカジキをねらいます。船を運転しながらメカジキの位置を教える役と、もりを投げる役の2人ひと組でおこなう漁です。突きん棒の漁期は7～8月です。その時期は、天気がよければ毎日海に出ます。一回の漁で1～数日くらいかけてメカジキをさがします。毎回とれるわけではなく、多くても10匹程度です。それに、まだ小さいメカジキは、資源を守るためにとらないようにしています。いつも海で魚に向き合っていると、魚も命がある存在だということを感じます。

② 魚市場で売る

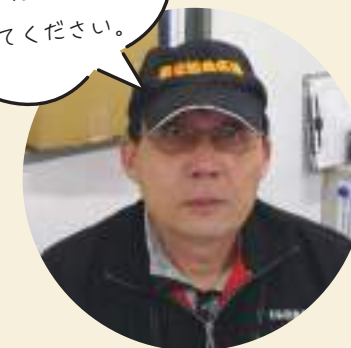
つぎは、魚市場！
朝早くから仕事を
してるんだって！



気仙沼の魚市場で、メカジキが売られるところ。気仙沼のメカジキは、鮮度がよく、人気が高い。

気仙沼港にあがる魚は、
どれもおいしいですよ！

国産の魚は
新鮮だからこそ、
おいしいんです！
ぜひ食べてください。



気仙沼まぎまぎどうくみあい 魚市場係
齋藤光昭さん

魚市場の役割は、漁師さんたちがとった魚をあずかって売り、その代金を漁師さんにわたすことです。メカジキはとても大きく、攻撃的な魚で、海での漁は命がけです。そんなメカジキの鮮度と衛生を守りながら販売するのが、わたしたちの仕事です。

メカジキは、夏は突きん棒でとりますが、秋から春にかけては網でとるので水あげがふえます。水あげの多い時期は、夜明け前から深夜まで、漁師さんと連絡を取り合って仕事をしています。

メカジキのメンチカツは、気仙沼のとれたてのメカジキを使うので、おいしくないわけがありません。国産の魚は、外国産にくらべて鮮度がとてもよく、おいしいんです。メカジキにかぎらず、ぜひたくさん食べてください！

注目!



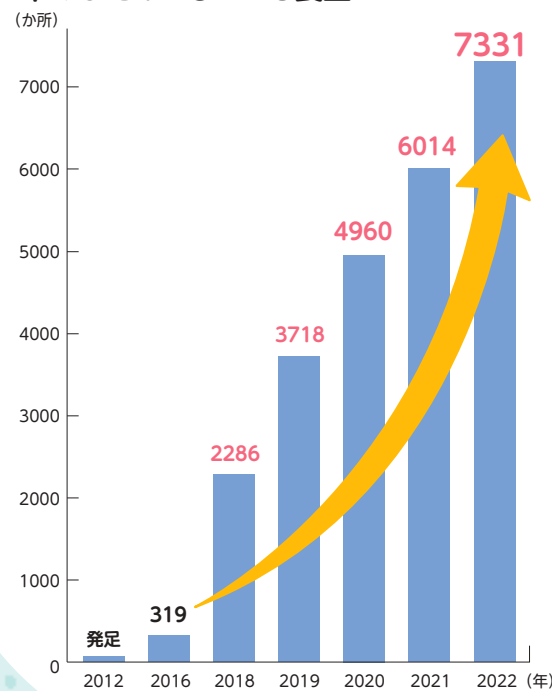
東京都大田区にある、
だんだんワンコイン
子ども食堂。

町の中の給食

子ども食堂ってなに?

町の中にも、子どもたちの食生活を応援してくれる「子ども食堂」があります。どんな場所なのか、調べてみましょう。

●年々ふえている子ども食堂



みんなの身近にもある子ども食堂

「子ども食堂」は、おもに子どもに向けて、安く、または無料で食事を出している場所のことです。多くはボランティアの人がやっていて、ふつうの飲食店とちがいで、子どもがひとりで来ても食事ができます。全国で7331か所、47都道府県のすべてにあります(2022年12月時点)。学校の給食と同じように、子どもたちの食生活を助ける目的でおこなわれています。家庭の事情で食事の栄養がかたよってしまう子や、ひとりで食べなければならない子などの食生活を応援するほか、だれでも来ていい場所になっているところが多いようです。

さがしたいときは、インターネットで「子ども食堂」「住んでいる地域の名前」などの言葉を検索してみましょう。それぞれの子ども食堂のルールを確認して行ってみましょう。

子ども食堂へ行ってみよう!

だんだんワンコイン子ども食堂

日本初の「子ども食堂」

近藤博子さんは、歯科衛生士と八百屋さんの仕事をしながら、子ども食堂をしています。近藤さんは、2012年、全国ではじめて、子ども食堂を開きました。「となりの人どうしが気づかい合える地域をつくるために、おとなとしてできることはなんだろうと考えて、子ども食堂を思いつきました」と近藤さんは言います。地域に、家庭の事情などでひとりでごはんを食べなければいけない子がいることを知り、なんとかしたいという気持ちもあって、食堂をはじめたそうです。

食事は大切。温かいごはんをみんなで食べたら、ちょっと元気になれると思うんです。



だんだんワンコイン子ども食堂
近藤博子さん



ある日の献立。おかわりもできます。



おとずれる人との会話を大事にしています。

みんなの応援で続けている!

「だんだん」は、近藤さんと、たくさんの方の協力で成り立っています。ワンコイン(500円)という安さの理由は、野菜は近藤さんが農家から仕入れたもの、米や肉などは「だんだん」を応援してくれる会社からもらったものを使っているからです。食堂の建物も、理解ある家主さんから借りています。献立を考える栄養士や調理をする人のほか、食堂をやっていく、さまざまな仕事をボランティアの人たちが手伝ってくれています。



どんな人でも来ていい場所です。

写真提供/だんだんワンコイン子ども食堂