



6月は、「食育月間」です。

一人一人が「食」に目を向けて、食の大切さや問題について改めて考える良い機会にしましょう。

SDGsと食

SDGs（持続可能な開発目標）とは、2030年までに持続可能でより良い国際社会を目指すための国際目標のことです。17の目標を掲げて、「誰一人取り残さない」ことを誓っています。

その17の目標の中には、食と深く関わっている目標がいくつかあります。その中から2つ紹介しますので、現状や課題を知り、自分たちにできることを考えてみましょう。



目標2 飢餓^{きか}(※1)をゼロに



現状

- ★世界では10人に1人、7億人を超える人が飢餓に苦しんでいます。
- ★栄養不足で5歳まで生きられない子どもたちは、年間560万人もいます。

日本での課題 日本では、食品ロス^(※2)が年間570万トン発生しています。

国民1人あたり、毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てていることになります。廃棄されてしまう分が飢餓に苦しむ人々に行き渡れば…、と考えると私たちも無関係ではありません。



<私たちにできることを考えよう>

- 食材の買い物をする前に冷蔵庫を確認し、必要なものだけ買う。
- すぐに食べるものは賞味期限が短いものを選ぶ。
- 残さず食べるようにする。

など

食品ロスを減らす

飢餓をゼロに

(※1) 生きる上で、最低限必要な食糧がない環境のこと。

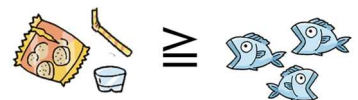
(※2) まだ食べることができるのに捨てられてしまう食べ物のこと。

目標14 海の豊かさを守ろう



現状

- ★海がプラスチックゴミによって汚染されています。
- このままだと2050年までに海のプラスチックゴミが魚の量を上回るそうです。
- ★魚などがゴミを誤食し、窒息死してしまいます。



日本での課題 日本は1人あたりのプラスチック廃棄量が世界で2番目に多い国です。

海のゴミの8割は街から流出しており、ポイ捨てされたゴミが雨や風で川から海へと流されています。

<私たちにできることを考えよう>

- ポイ捨てをしない。
- エコバックやマイボトルを使い、プラスチック製品の使用を減らす。
- 海や川の清掃活動に参加する。

など

海のゴミを減らす

海を守る
魚を守る

ここ3年間、日本のプラスチック廃棄量は減少しています。



スポーツと食事

中学校は部活動が盛んに行われ、試合で力を発揮したいと思う人も多いのではないのでしょうか。

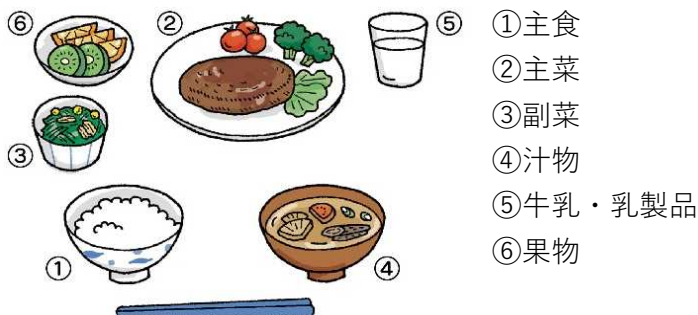
近年、栄養のバランスや食事のタイミングによって体の状態が変わることが分かり、食事は練習と同じくらい大切なものとされています。練習方法だけでなく、食事について見直してみるとよいかもしれません。

Q.どんな食事をしたらいいの？

A.スポーツをしているからといって、特別な食事をする必要はありません。いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい食事を続けていくことが強い体をつくり、ベストパフォーマンスにつながります。

「食事の基本スタイル」を参考に、しっかり食べていきましょう。

食事の基本スタイル



試合前後の食事のポイント

試合前日

- 主食を多めに、おかずはやや少なめに。
- 揚げ物は控えめに。
- 生ものは避けよう。



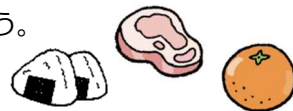
試合当日

- 試合開始3時間前までに、食事をすませよう。
- 炭水化物の多い、おにぎりやパン、バナナがおすすめ。



試合後

- 試合後30分以内に、炭水化物・たんぱく質・ビタミンCをとろう。



給食レシピ



<魚の色付け>

材料（4人分）

- 魚切り身(ほっけ)…4切
- 塩……………少々
- 酒……………小さじ1
- 油……………小さじ2
- しょうが(みじん)…小さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 酒……………小さじ1
- みりん……………小さじ1
- 水……………大さじ2
- 片栗粉……………小さじ1/2

※さばや鮭でもおいしくできます。

作り方

- ① 魚に塩と酒で下味をつけ、10分ほど置いておく。
- ② フライパンに油を熱し、魚を両面焼く。
- ③ Aを混ぜ合わせ、レンジで600W30秒加熱する。一度取り出しよく混ぜて、再度レンジ600W30秒加熱したれを作る。
- ④ 魚の上にたれをかけて完成。

「色付け」は、金沢市に昔から伝わる郷土料理です。

串に刺した魚や魚介を焼いて、しょうゆと砂糖を煮詰めた甘辛いタレをたっぷりからめた料理です。もともと、夏の暑い時期に、鮮度が落ちやすい魚をおいしく食べるために作られていたそうです。

お店では夏になると、ほっけの色付けやさばの色付けなどが並び、夏の風物詩として今でも親しまれています。