

そうせランチタイムス

令和2年12月号
匝瑳市学校給食センター



日に日に寒さが増してきました。12月21日の“冬至”は1年でもっとも昼が短く夜が長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。

ゆずと冬至

冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治」とかけ、ゆずで「融通(ゆうずう)よくいく」という意味があったそうです。ゆずは料理の香りづけだけでなく、そのまま食べても、ビタミンCやクエン酸が豊富で、風邪予防や疲労回復に役立ちます。

ビタミンCで
お肌すべすべ!

体を温めて
かぜ予防!

香りによる
リラックス効果



かぜ予防をしよう

冬は風邪などの病気が流行します。病気にならないためには、帰宅後や食事の前の手洗いや食事をしっかりと、疲れをためないようにすることが大切です。年末年始は生活リズムがくずれやすく、また、人通りも多くなるため体調管理に気を付けましょう。

●手洗い



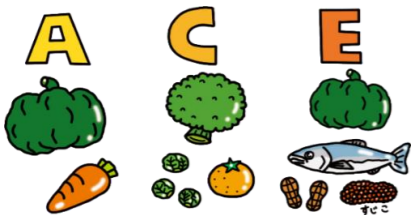
風邪などの予防には、ウイルスを体内に入れないことが重要です。そのため、手洗いはとても効果的な予防法です。せっけんでていねいに洗いましょう。

●睡眠



疲れがたまると抵抗力が落ちて体調をくずしやすくなります。朝昼夕の食事を決まった時間にとって生活のリズムを整え、早めの就寝を心掛けましょう。

●食事



ビタミンA、C、Eが含まれる食材をとることで、鼻やのどの粘膜が強くなり、抵抗力がアップします。献立に積極的に取り入れましょう。

エース ACEの食材

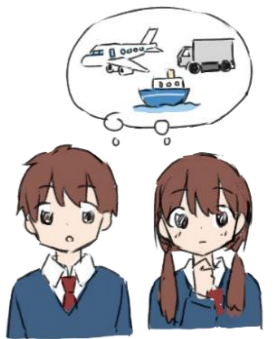
ビタミンA: にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レバー

ビタミンC: ブロccoli、芽キャベツ、みかんなどのかんきつ類

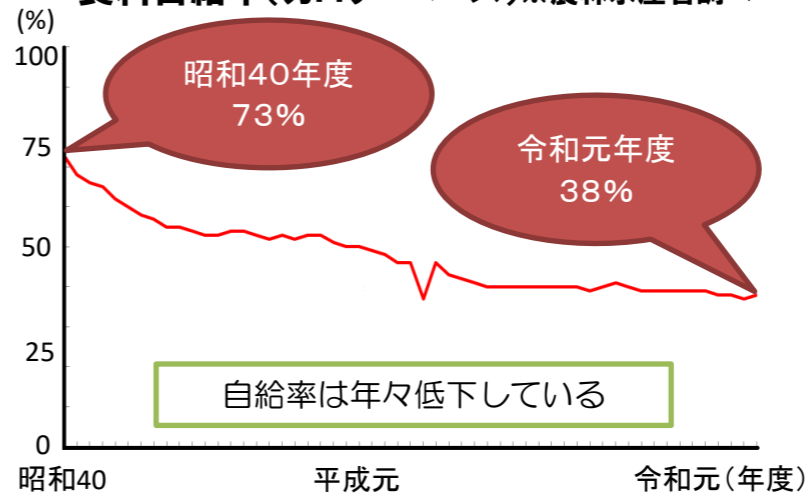
ビタミンE: アーモンドなどのナッツ類、大豆、アボカド

食べ物がどこからくるのか考えてみよう

私たちが食べている食品は、日本国内だけでなくいろいろな国から運ばれてきます。現在のコロナ禍では、食品の栽培や流通が以前と同じようにはいかなくなり、入手できない食材が出てきています。今回は、食べ物がどこから来ているのか考えてみましょう。



食料自給率(カロリーベース)※農林水産省調べ

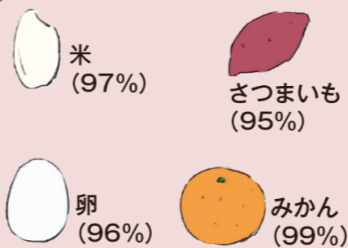


食料自給率から考える

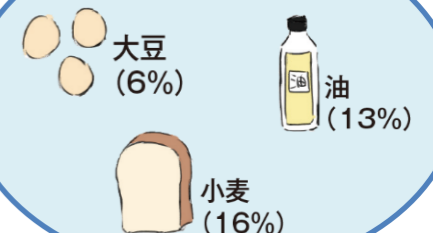
『食料自給率』は自国でどのくらい食料をまかなえるかを表しています。カロリーベースの自給率は国民に供給された食品からのエネルギー量(カロリー)の内、国内で生産された食品からの割合を示したものです。令和元年度は38%となり、残りの62%は外国から輸入された食品に頼っています。

国内でまかなえる食品・まかなえない食品

自給率の高い食品



自給率の低い食品



では、国内でまかなえる食品とそうではない食品は、どのようなものがあるのでしょうか。国内だけでほとんどがまかなえる食品は、米、さつまいも、鶏卵、うんしゅうみかんなどの限られた食品です。反対に、国内でまかないきれないものには大豆、油、小麦などの食生活に欠かせない食品があり、日本の食生活は輸入に大きく依存していることとなります。



食品ロス?
地産地消?



いざという時のため国産品の割合を増やしていきたいところですが、すぐにできるものではありません。まずは、食べ物のむだをなくし、いろいろな国や地域の協力を得て食事が成り立っていることを自覚することが大切です。