

2月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会



過去2000年の間に
今までにない速さで暖
かくなっているよ。

2011年から2020年の世界の平均気温
⇒ 1850年から1900年よりも1.09度高
なっています。

近年、熱波や干ばつ、集中豪雨、大型台風など、世界中でさまざまな自然災害が起こっています。これらは、「地球温暖化」が引き起こすさまざまな気候の変化（気候変動）が要因になっています。「地球温暖化」は、私たちが生活するいろいろな場面です。二酸化炭素が地球の上空をおおい、「温室効果ガス」となることで、地球が温められ、気温が上がってしまうことをいいます。

2021年 IPCC(気候変動に関する政府間パネル)が発表した
第6次評価報告書の第1作業部会報告書(自然科学的根拠)参照



SDGsにつながる食育 目標13 気候変動に 具体的な対策を 気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる。



気候変動をめぐる課題

気温上昇
海水温、海面上昇
食料不足
生態系への影響

考えられる影響

猛暑日、熱波が続く日、干ばつ、集中豪雨、大型台風の発生
浸水被害、高潮、海拔の低い地域での陸地の減少
海の酸性化、漁業、農業、牧畜の生産高の低下
自然環境の変化、絶滅危惧種の増加 など

地球温暖化を防ぐために、二酸化炭素排出量の削減に向けて、国や各企業等が取り組んでいます。気候の温暖化の速度を抑えるには、まだ十分ではなく、継続して取り組む必要があります。私たちにもできることを考えましょう。

外出時に 私たちができること

- 車の使用を控え、公共交通機関を使用する。
- 近場の外出は徒歩や自転車を使用する。
- マイバッグを持参し、プラスチック袋をなるべく使用しない。簡易包装の商品を選ぶ。
- 地元の食材を購入する。
- フードドライブを活用する。
- 買いすぎない。

愛媛県産品コーナー



など

家で 私たちができること

- 使用していない電化製品のプラグを抜く。
- 電子機器の充電が完了したら充電器を取り外す。誰もいない部屋の電気は消す。
- 夏場に家の中の温度上昇を抑えるため植物を生かしたグリーンカーテンを作る。
- 冷蔵庫に食品を詰め込みすぎない。
- 作りすぎない。
- 食事を残さず食べる。



など

マイ箸、マイボトル、マイバッグを使っていますか

使い捨ての箸やペットボトル、レジ袋の使用を控えるだけで、ごみの量が減り、地球温暖化対策になるだけでなく、森林資源の保全や使用する石油量を節約することができます。

マイ箸など

「使い捨て」ではなく、「使い回す」方法を考えよう。

外出する時には
持っていこう。

マイボトル

買い物の時に
使おう。

マイバッグ

簡単な朝ごはんを作ってみませんか

今回は、調理時間を短縮できる簡単な方法を紹介します。忙しい朝ですが、家族で朝ごはんを少しでもゆっくり食べられるといいですね。

出すだけ 洗うだけ 切るだけ

ヨーグルト、果物、きゅうりやトマト、豆腐などは、出すだけ、洗うだけ、切るだけですぐ食べられます。



茹でておくだけ

ブロッコリーやにんじんなどは前日に茹でておくだけで食べられます。



のせて焼くだけ

食パンに野菜やチーズ、卵をのせて一緒に焼くだけで食べられます。



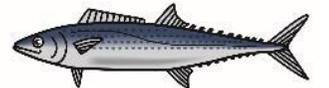
入れるだけ

前日に鍋に煮干しを入れて冷蔵庫に置いておけば、だしがとれています。朝、鍋を温め、そこに乾燥わかめや切干大根など乾燥野菜とみそを入れるだけで、おいしいみそ汁が食べられます。



今月のこんだて紹介

さわらのから揚げ



【材料】(小学校中学年4人分の量)

さわら	180g
うす口醤油	小さじ1/3
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	小さじ2
でん粉	小さじ2
揚げ油	適量

【作り方】

- ① さわらは角切りにし、Aの調味料で下味をつける。
- ② 小麦粉、でん粉を合わせる。
- ③ ①に②の衣をつける。
- ④ ③を油で揚げる。