

しょく

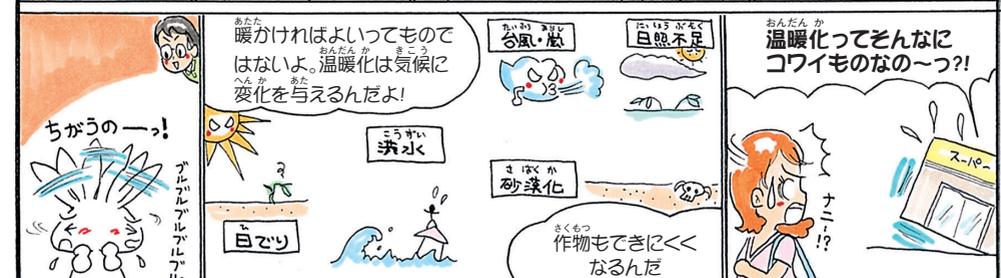
まな

食から学ぼう! エコライフ



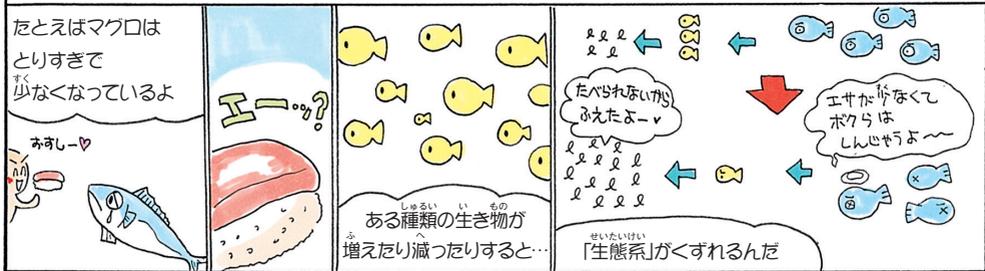


ミニちしき 森林は世界で2000~2005年に毎年約730万ha(日本の面積の約20%)減ったよ。特に南米。熱帯の森を切ると、激しい雨で土が流れ出し、森林の生き物がなくなってしまうんだ。



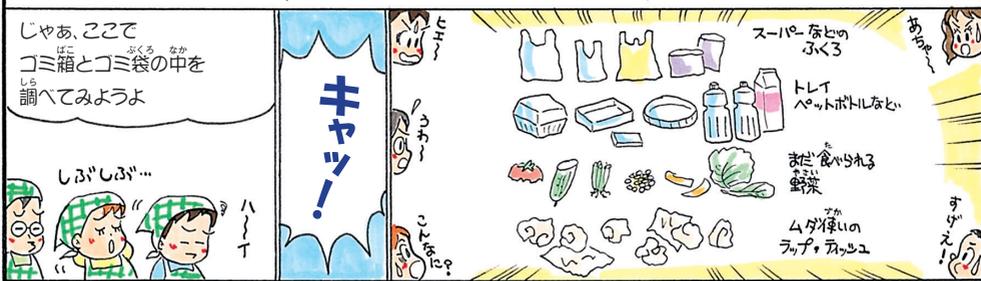
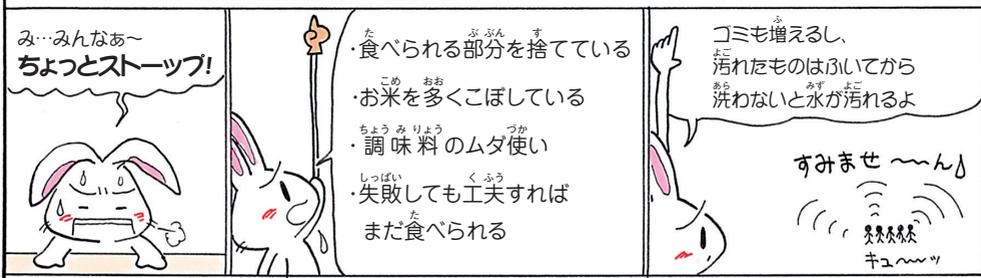
ミニちしき 食料の生産地から消費地までの距離を考え、なるべく近くでとれた食料を食べて、輸送のエネルギーを減らし、環境への負荷を少なくさせる運動もあるよ。

※自給率: その国で消費される食糧がどのくらい国内で生産されているかを示す割合。

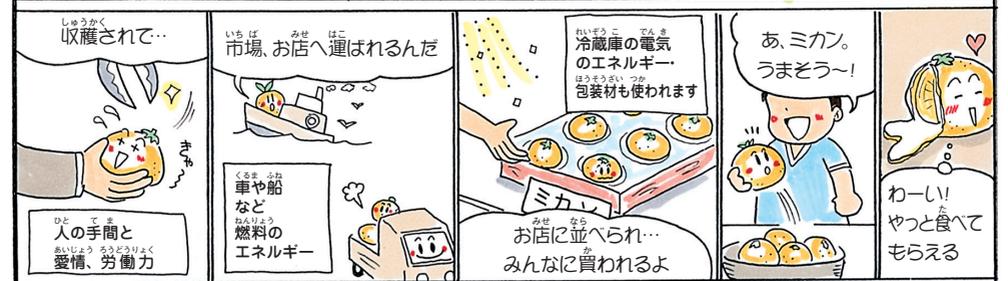
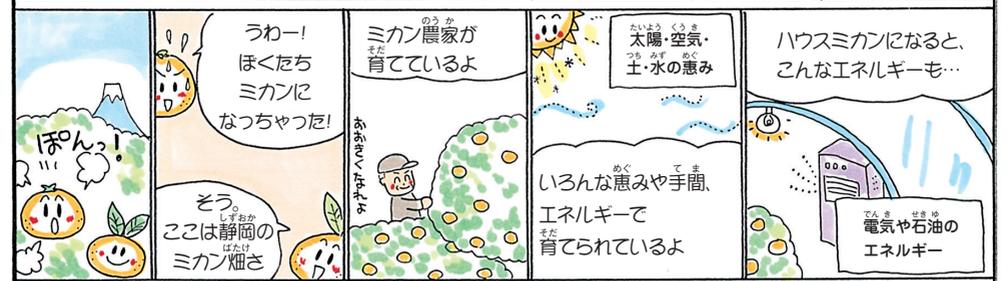
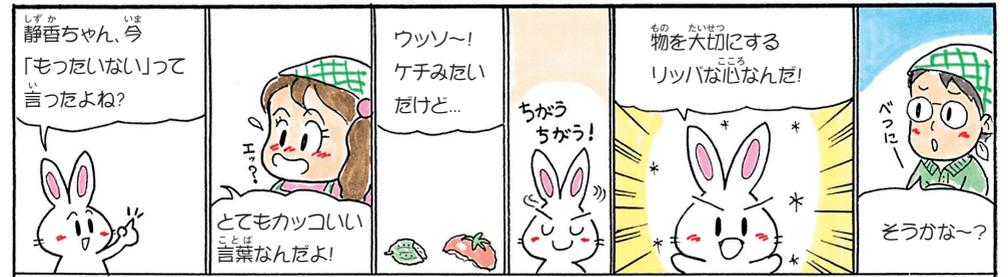


6 ミニちしき 世界で取れたマグロ類の約34%が日本で食べられているんだ。マグロは日本とれたものだけでなく、台湾、韓国、タイなどからも輸入しているんだよ。知ってた？

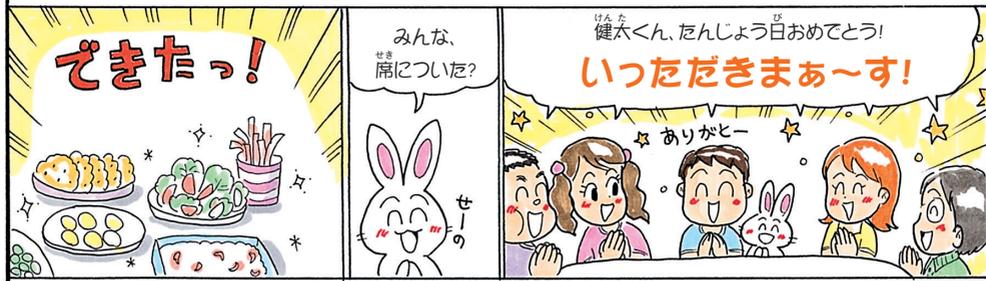
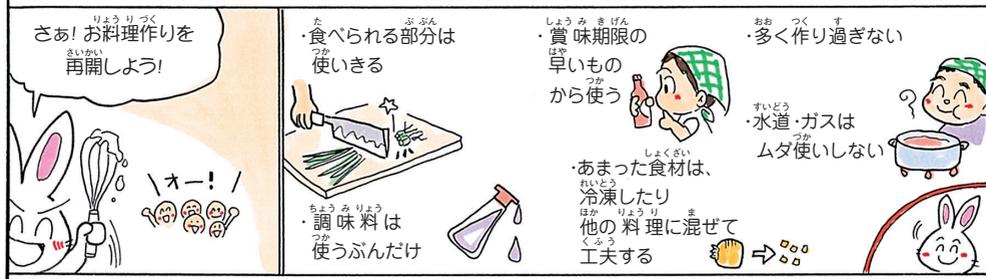
7 ミニちしき 地元で産まれたものを地元で消費する(地産地消)。①の産物を②のときに消費する(旬産旬消)。音は当たり前だったが、今見直されているよ。君の好きな食べ物の「旬」わかるかな？



ミニちしき 家庭ゴミの約60%が容器や包装。いらぬ包装は断る、余分な包装のものは買わない、スーパーなどの回収ボックスに持っていき、マイバッグを使う。少しの工夫でもっと減らせるよ。



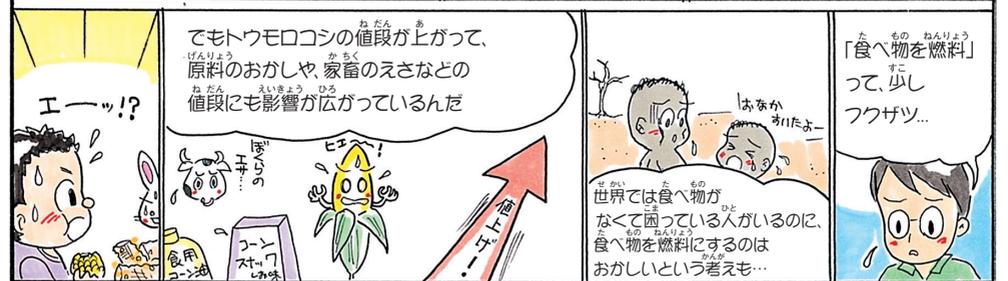
ミニちしき 包装に使われる袋などのプラスチック製品やペットボトルの原料は石油。石油はガソリンのように燃料だけでなく、道路のアスファルト、化学繊維や合成洗剤の原料にもなっているよ。

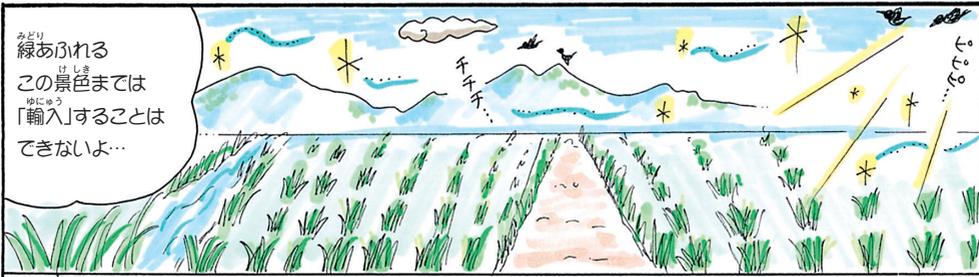


ここで「和食」の話をしよう!

「五味・五色・五法」って聞いたことあるかな?
 日本料理の基本のひとつで「五味」は、酸(すっぱい)、辛(からい)、甘(あまい)、苦(にがい)、塩(しょっぱい)、「五色」は、青(緑)、赤、黄、白、黒(濃い紫)、「五法」は、焼く、煮る、蒸す、揚げる、生(を生かす)のことだよ。

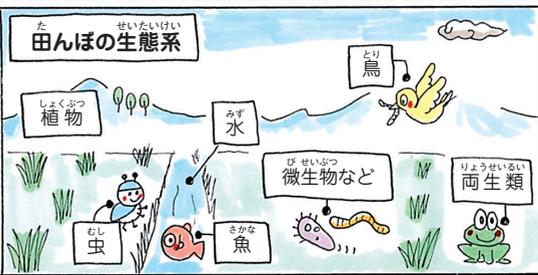
これらがバランスよく取り入れられているのが良い献立(メニュー)だよ。
 いろいろ味や、彩り豊かで美しく、食感も違う。変化に富んだ食卓になるね。
 想像しただけでも、美味しそうですね。もちろん、栄養バランスもいいんだ。
 家でお手伝いするときや、お店でメニューを選ぶとき、コンビニのお弁当でも「五味五色五法」は入っているかな?とチェックしてみよう!
 季節感を大切にすることも大事だよ。食材の旬は季節そのもの。四季を楽しもう!





さらに

たとえば、この水田も



動物や植物、いろんな生き物が
関わりあって住んでいるんだ

田んぼがひとつ消える
だけで、その生態系も
なくなる…

大切に守って
ほしいよ…

自然は一度なくなったりこわれると、
すぐ元には戻れないんだ

さっきの海の話
と同じだね

「環境」って
おおげさに
とらえがちだけど

そして、大きな影響を
与えている…

洗剤
電気
シャンプー
輸入品
ゴミ

じつは、ほくらの身近な
ところで始まっているんだ

たとえば、毎日
お水を飲むでしょ？

ギョッ！

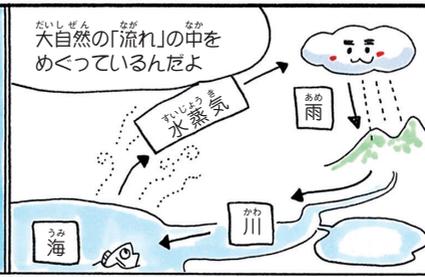
もし、油や洗剤で
汚れてたら…？

やだ〜！！

今までこんな
ことをしていたよね？

でも、下水はキレイに処理を
してくれるも〜ん！

もちろんそうだけど…
でも、お水は水道局で
「作られて」いるのでなく



だから下水だけでなく、
土を汚したりすると

川も、海も、そして
雨も汚れてしまうよ

「自分には関係ない」って
気持ちでしたら

めぐりめぐって、結局は
自分の元にもどってくるんだ

みんな
気づいてないよー

たとえば、汚れた土や水で
作物ができて

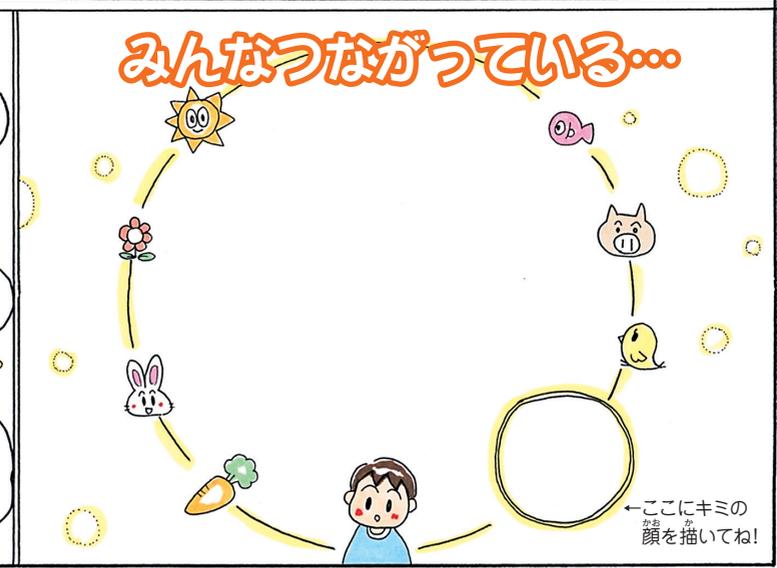
そんなのを食べ
たくないでしょ？

だから、まず
空気や水、土を
良くしなくては

ほくらの食べ物も環境も良くならない！
すべてがつながっているんだよ！

お魚も
野菜も
動物も
空気も
水も
自然も

そして
ほくら…





さあ、健太くんたちと一緒に、キミもできることを書こう!

★★★ わたしがはじめること ★★★

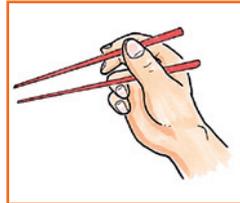
コラム

●おはしとマナー●

毎日使うおはしは、日本の大事な食文化のひとつ。そして、おはしの使い方や食べ方にはルール(マナー)があるんだよ。

Check1

正しいおはしの持ち方はできるかな? まわりの人に見てもらおう!



Check2

こんなことはしないでね。

さしはし

おはしで食べ物を突きさすこと



ねぶりはし

おはしの先をなめること



探りはし

料理をかき回して、具を探すこと



寄せはし

器をおはしで引きよせること



迷いはし

何を食べてよ?と料理の上ではしをあちこち動かすこと

はし渡し(ひろいはし)

はしからはへ食べ物を渡すこと



ほおつえ

ほおつえ、ひじをつくのほみつともないよ。



大くい

前かがみで食器に口を近づけて食べる。姿勢も悪いよ。

Check3 想像力をつかおう

「これはどうかな?」と迷ったら、少し想像してみよう。キミの前で食べている人が同じことをしたら、どう思う? 「何かが傷ついたりこぼれないかな? 他の人が困ったりイヤな感じがしないかな? 見てキレイかな?」。マナーとは「まわりの人を不快(イヤな気持ち)にさせないこと」と「みんなが楽しく過ごせるように心配りすること」なんだ。食べるときには、食事や、その材料を作ってくれた人、そして生み出してくれた地球にも思いをめぐらせよう。環境もマナーも基本は同じだよ。ものや気持ちに傷つくようなことをするのがマナー違反。そんなことをしたら「もったいない」でしょ?



発行・静岡市清流の都創造課

しょうがっこう
小学校

ねん
年

くみ
組

ばん
番

なまえ
名前