



食育だより 10月

上越市立南本町小学校
令和3年9月29日

実りの秋を迎えました。現在の日本では、旬に関係なく1年中多くの食材が手に入ります。だからこそ、必要なものを選んで買うことが大切です。値段や品質だけでなく、環境への配慮や安全認証マークなど、さまざまな情報をもとに考えましょう。



知っていますか？ フェアトレード

フェアトレードとは、途上国の原料や製品を適正な価格で継続的に購入することで、立場の弱い途上国の生産者や労働者の生活改善と自立を目指す貿易の仕組みのことです。安すぎる商品の裏側には、児童労働や環境汚染などがあるかもしれません。商品の向こう側を想像してみましょう。



環境にやさしいクッキング

調理をする時に、環境のことを考えて、工夫をしましょう。

<p>水を出しっぱなしにしない</p>	<p>火加減を調節する</p>
<p>食べきれぬ量をつくる</p>	<p>油をふいてから洗う</p>
<p>生ごみは水をよく切る</p>	<p>冷蔵庫の開閉は少なくする</p>

10月16日は「世界食料デー」

国連によって世界の食糧問題を考える日として制定されました。「すべての人に食料を」の実現のため、飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。

旬の魚をいただきます

- 背側の身を食べる
- 腹側の身を食べる
- 骨を取る
- 下の身を食べる