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

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出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。

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度高くなっています。

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、海抜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が、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。

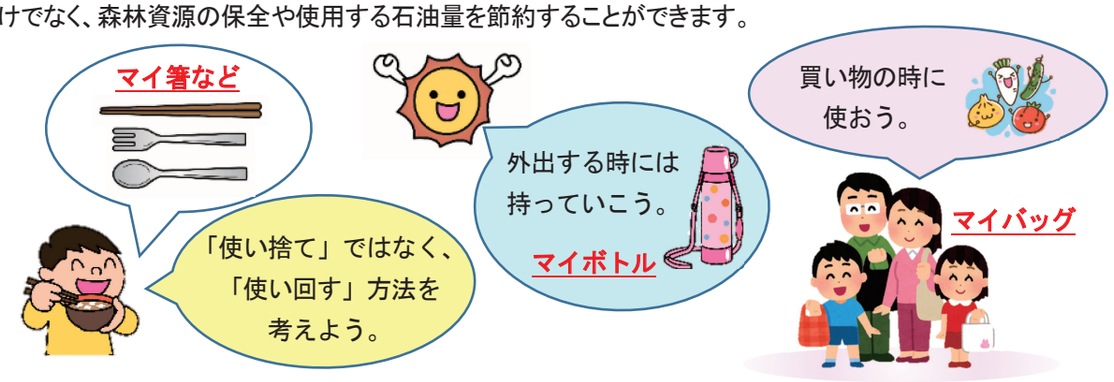
など

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。



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

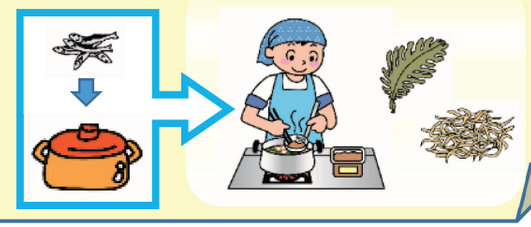
ブロッコリーやにんじんなどは前日に茹でておくだけで食べられます。

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
A	うす口醤油	小さじ１／３
A	塩	少々
A	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。

引用　『SDGs』ロゴ・アイコン「国際連合広報センター」
出典　給食＆食育イラスト素材集　全国学校給食協会