

かすが「食育」だより 第10号

生活習慣病を予防する食事の第一歩
【夏休みのおやつに気をつけましょう】

令和2年7月発行
春日市教育委員会

夏休みはおやつを食べる機会が増えますが、ジュースやアイスなど大量の糖分や脂肪分を含むものを食べ続けると、子どもでも肥満や糖尿病など生活習慣病につながります。また、量が多いと次の食事が入らなくなり、夏バテの原因にもなるので食べ過ぎには注意が必要です。

子どもにとってのおやつは「第4の食事」です。量や質を考えながら、楽しく食べましょう。

おすすめのおやつ

果物、乳製品、野菜、おにぎりなど



控えたいおやつ

アイス、清涼飲料水（スポーツ飲料を含む）、チョコレート、洋菓子、スナック菓子など



【お家でできるおやつの工夫】

- **果物やヨーグルトを凍らせてアイスの代わりに！**
バナナや皮ごと食べられるブドウを凍らせたり、小分けのヨーグルトのフタに棒（木のスプーンや短く折った割りばしなど）を刺してそのまま凍らせると、アイスの代わりになります。
- **飲み物はお茶か水、牛乳に！**
給食がない日も、家庭で牛乳を300～400ml飲むようにしましょう。運動時や外出時の水分補給は基本的にお茶か水にし、スポーツ飲料を飲む場合は薄めて飲むなど必要以上に飲みすぎないよう工夫しましょう。
- **量の目安は片手にのる分だけ！**
子どものおやつの目安は200kcal程度です。袋菓子は子どもの手のひらにのる分だけお皿に出す、小分けのものを利用するなど工夫しましょう。



お知らせ

「食育ひろば」開設中

春日市のホームページに食育のページができました。市報「食育ひとコマ」で紹介した、親子で作れる料理や、おやつのレシピを随時掲載しています。

是非ご覧ください♪



知っていますか？郷土料理！

福岡の郷土料理「あちゃら漬け」

あちゃら漬けとは、福岡でお盆に食べる和製ピクルスのような料理です。初盆を迎えた家庭がお客さんを迎える時におきゅうとと一緒に振る舞うもので、冷蔵庫がまだなかった時代にお盆の間日持ちするように酢漬けを作ったと言われています。「あちゃら」とは漢字で「阿茶羅」と書き、ペルシャ語で「酢漬け」という意味があります。

フードロスについて考えよう

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、外出自粛が求められたり、学校が休校になったりしました。これを機に、本来旅館・ホテルや飲食店、学校給食で提供されるはずだった農産物が大量に廃棄される様子をニュース等でご覧になった方もいらっしゃると思います。その際「**フードロス**」という言葉が聞かれたと思います。今回はその「**フードロス**」について、考えていきます！

フードロスってなに？

「**フードロス**」は、本来食べられるにもかかわらず食品を処分することを指します。

英語では「**Food『loss』**」と書き、「**loss**」は「**損失**」を示す意味が強いです。

令和2年4月に農林水産省から公表された**平成29年度のフードロス量は、612万トン**です。これは、**推計を開始した平成24年度以降最少**となっています。

今後も引き続きフードロスを削減していくために、まずは「**買いすぎず**」「**使い切る**」「**食べきる**」を意識して、家族で協力し、食材を無駄にしないようにしてみましょう！



フードロス削減に向けて！

今回の新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、市内小中学校は約3ヶ月間臨時休校となりました。その間に、中学校給食で本来使われる予定だった食材のなかで、急きょ臨時休校が決まったために、キャンセルができなかったものがありました。これらのものについて、**ふくおか筑紫フードバンク**（大野城市）をとおして、春日市教育委員会から**筑紫地区の子ども食堂や保育園等に寄附させていただきました。**

春日市中学校給食で使用できなかったお米が子ども食堂関係者へ届けられました！→



ふくおか筑紫フードバンクの取り組み ～ふくおか筑紫フードバンクに寄附された食材の活用～

各企業や団体等からふくおか筑紫フードバンクに寄附された食材等は、太宰府市内の集積所に集まります。今回春日市の中学校給食で本来使われる予定だったものの臨時休校が急きょ決まり、キャンセルができずに使えなかった食材、**米(約1トン)、ハム等**もこちらに届けました。他には、外国人観光客の激減で売れ行きが落ち込んでしまったお土産品も寄せられました。

筑紫地区の子ども食堂や保育園等の関係者も集い、各々仕分けて車に積み込んでいき、活動拠点の公民館等で配付します。

春日市須玖小学校区で開催する「**奴国の里ふれあい子ども食堂**」は、食材を持ち帰り、つみき助産院（春日市須玖南）にて「**フードパントリー**」を開設しました。フードパントリーでは感染拡大防止のため、野外にてドライブスルー方式で食材の配付をする等の工夫もされていました。

春日市から寄附した米だけでなく、ふくおか筑紫フードバンクからのお土産品やジュース、ドレッシング等も配付されました。

フードパントリーで配付されたパック。→これにお米がついたパックもありました！

