

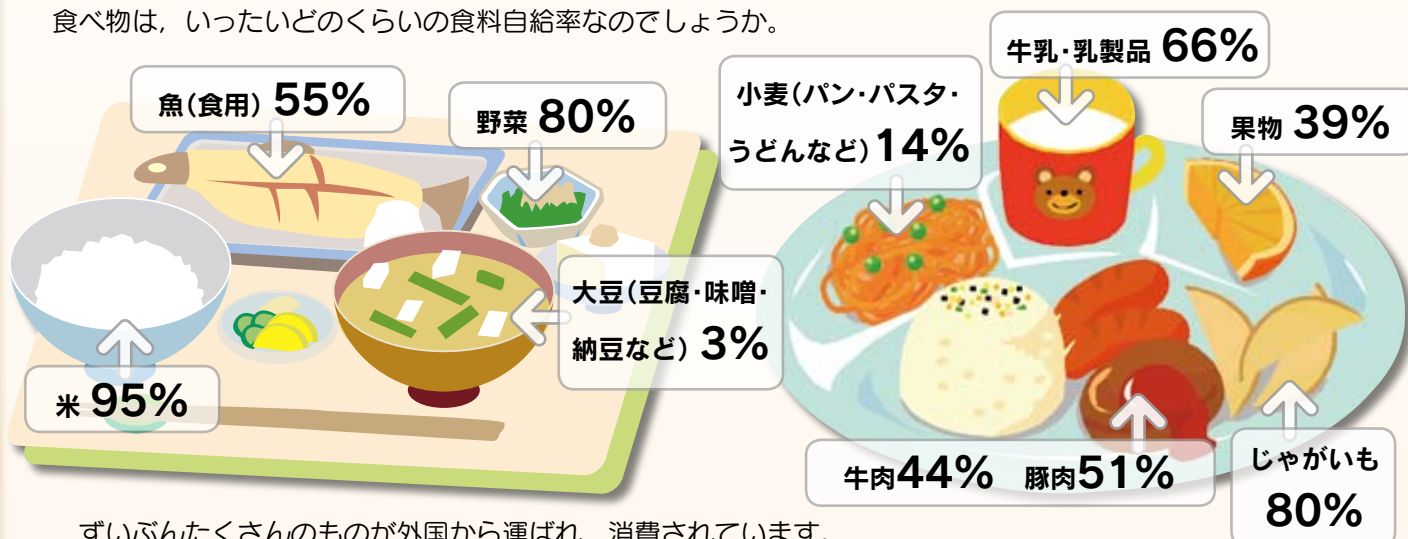


みんなで取り組もう！環境にやさしい食生活

わたしたちは、毎日食事をし、暮らしを営んでいます。その、普段何気なく口にしているものは、からだにやさしく、地球にやさしいものなのでしょうか？健康のため、環境のため、食生活について考えてみましょう。

食卓の自給率は？

日本は多くの食糧を外国からの輸入に頼っています。でも、あまり目には見えませんね。では、普通の食卓の食べ物は、いったいどのくらいの食料自給率なのでしょうか。



ずいぶんたくさんのものが外国から運ばれ、消費されています。

遠くから運ばれるということは、それだけ燃料も一緒に消費しているということです。環境にやさしいとは言えません。

今日からできる取組

①地元でとれた・作られた食品を食べましょう。

遠くでとれた・作られたものより地元のものを選ぶことで、輸送にかかる燃料を減らすことができ、結果的にCO₂の削減になります。また、遠くからは輸送時間がかかるため、鮮度を保つために食品添加物や農薬を使うこともあります。地元のものの方が、からだにやさしい食べ物であると言えるでしょう。

②旬のものを食べましょう。

旬ではないものを作るためには、やはりたくさんの燃料を使います。旬の食べ物は、他の時期に比べ、栄養価が高いことも知られています。健康のためにも旬の食べ物を食べましょう。

他にこんな取組も・・・

- ★ お買い物にはマイバックを持参しましょう。
- ★ 計画的な買い物で、食べ物の廃棄を減らしましょう。冷蔵庫の詰めすぎにも注意しましょう。
- ★ お買い物は出来るだけ徒歩や自転車で。適度な運動は健康につながります。



保育所での食育の取組

京都市内の保育園では、「京（みやこ）・食育推進プラン」に基づき、保育計画に食育活動を位置付け、様々な食育のとりにくみを積極的におこなっています。

- ◎ 菜園活動などを通じて、農作物の成長や収穫の喜びを体験し、食べ物を大切にする心を育みます。
- ◎ 毎日の食事の準備・配膳・片付けに携わる経験や、調理体験（クッキング）、食材に触れる体験を通して、食への関心を高めます。

ここでは、山科区にある西野山保育園の食育活動をご紹介します。



野菜の栽培活動



園の畑でみんな育てた
冬瓜、重たいよ

配膳・片付け



お皿に和え物とパンを
のせて



自分が食べた食器は
種類別にかごの中へ

クッキング



折り紙でつくった材料で
カレーライス作りごっこ

近くのお店にみんな
材料のお買い物



包丁で人参切り、左手は
ネコの手でね!



園庭にかまどを作り
大きな鍋で炊いたよ



よもぎたんごついで
丸めてべったんしたよ

自分だけのすり鉢と
すりこぎですった
ごまはおいしいよ!



大豆を袋に入れて
みんなでつぶします

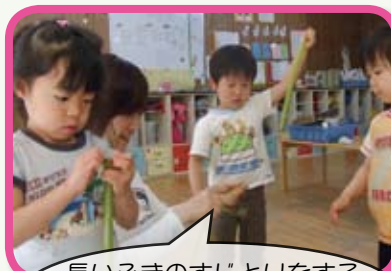


おみその出来具合を
時々点検

お手伝い



年長組の毎朝のお手伝いで
人参の皮むきをしたよ



長いふきのすじとりをする
姿は真剣そのもの



さやから出てきたまるい
お豆さん、こんにちわ

「国際マンガサミット」で食育

平成20年9月6日(土)・7日(日)に国際会館イベントホールにて「国際マンガサミット京都大会イベント」が開催されました。国際マンガサミットは、東アジアを中心に、世界中で活躍するマンガ家たちの交流と、マンガを通してさまざまな社会問題を考える目的で開催されています。第9回となる今回は「環境の革新」をメインテーマとし、「地球温暖化防止活動」をはじめ「食育」「3R」(リデュース, リユース, リサイクル)をサブテーマに掲げ、取り組みました。この、サブテーマにある「食育」について、京都市食育推進協議会は、京都市の食育の取組を紹介するブースを出展しました。

小さなお子様から大人の方まで、約2000の方がブースに来られ、楽しんでもらえました。



食事診断

京都府栄養士会の栄養士さんによる食事診断コーナー。「バランスよく食べられているかな??」

野菜クイズ

野菜の花の写真を見て、何の野菜の花かを当てるクイズです。大人にとっても難しい!!



はてなボックス

食べ物や台所にある調理用具を触って当てるゲームをしました。「分かった!でも名前が分からない…」またひとつ勉強になりました。



ご存知ですか?!

食情報提供店

【食情報提供店とは!?!?!】

飲食店や食品販売店において、「栄養価の表示」や「ヘルシーメニュー(野菜たっぷりや塩分控えめ等)の提供」「ヘルシーオーダー(ソースの別添えやごはんの量が少なく出来る等)の提供」「禁煙・防煙の取組」「未成年者飲酒防止の取組」など、健康や栄養に関する取組をしている店を食情報提供店として登録しています。食情報提供店には共通のステッカーが貼ってあります。また、京都府や京都市のホームページでも紹介されています。食情報提供店で、健康的な外食・お買い物はいかが??



【飲食店・食品販売店の皆様へ】

食情報提供店への登録は、随時受け付けしています。食情報提供店登録手続き・お問い合わせは、お店のある区の保健所へ

離乳食講習会をのぞいてみよう

離乳期は、食育の基礎となる時期です。食べる楽しみを知り、食べることが好きな子どもに育ててほしいですね。

保健所では、離乳食をスムーズに進めていただくための教室として離乳食講習会を開催しています。今回は、その様子をのぞいてみましょう。

講習会で
お渡しするレシピ集



栄養士による
離乳食の進め方のお話。レシピ集にそって進めていきます。実際に、その場でも調理してみます。
どれどれ…「あら、意外と簡単!？」



お待ちかねの試食です。どんな食感かな？
「味付けしていないのに、おいしい。」
「大人でもおいしく食べることができる!」

離乳食の基本

手軽におかゆをつくろう♪



大人のご飯を炊くときに、一緒におかゆを炊くこともできます!

- ①耐熱性の深めの器（湯のみ等）に分量のお米と水を入れる。
- ②炊飯器の真ん中において炊く。

離乳食は、ゆつくりコトコト煮て、つぶしたり、すりおろすことが基本の調理法になります。



5~6ヶ月

かき



7~8ヶ月

かき



9~11ヶ月

かき



12~18ヶ月

かき

離乳食
こんだて



問い合わせ先：離乳食講習会についてはお住まいの区の保健所にお問い合わせください。