

# 2月



# 給\*食\*だ\*よ\*り



平成24年2月 弘学館 給食室

梅の蕾つぼみがほころぶ季節となり、春の訪れもそう遠くはないでしょう。

さて、今月のテーマは、『もったいない』です。飽食の時代といわれる今だからこそ考えなければならないことがたくさんあるのではないのでしょうか。



## 給食からでる残飯

皆さんは毎日給食を残さず食べていますか？「自分が残した量なんて少しだけ。」と、思っていませんか？しかし、みんなが残せば、とてもたくさんの量になります。例えば、一人が毎食150g残したら1年で約164kgとなります。本校の全生徒に換算すると1年で約117tとなります。これだけのものが生ゴミとして処理される事を考えると、とても「もったいない!!!」ことです。実際、昨年度食堂から排出された生ゴミの量は、約105tありました。私たちが無駄に食べ物を捨てている一方、世界中には食糧不足で飢えに苦しむ人々が大勢いることを思い、食べられる事に感謝の気持ちを持って食事をしましょう。本校の給食は「ご飯と汁物」はおかわり自由となっていますので、少なくとも自分で注いだご飯や汁物は、残さず食べるようにして欲しいものです。



## 日本の現状

飽食社会といわれている現代の日本には、さまざまな種類の食べ物が溢あふれています。いつでも買い物ができる環境にあり、食べ物に不自由しない生活によって簡単に食べ物を捨てている人が増えています。しかし、食べ物が余っている一方で日本の食糧自給率は39%（H22年度）で、多くの食べ物を外国からの輸入に頼っています。もし、不測の事態が起きて輸入が止まってしまったら、今のような食生活を送ることはできません。もともと農業国であった日本ですが、生産現場が生活空間から遠くなり食べ物を大切にすることが薄れてしまい、食べ物のゴミを増やす原因になったのではないかとされています。ゴミを増やさない社会を作るためにも、食べ物を大切にすることを育んでいきたいものです。



## もったいない運動

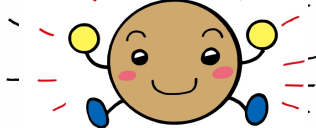
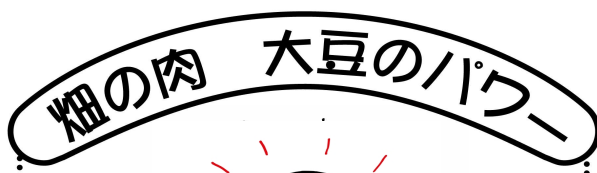
「もったいない運動」の先駆けは、1936年にケルンで開かれた「無駄なくせ闘争」（15億をめぐる闘争）と呼ばれるドイツの啓蒙運動が挙げられます。

日本では、1937年から始まった「国民精神総動員運動」によって、物資の節約、廃品・金属などの回収・リサイクル、ネオンのライトダウンなどの取り組みが行われました。最近ではケニアのワンガリ・マータイさんが有名ですが、これは、2005年に京都議定書関連行事出席のために来日した際、日本語の「もったいない」という言葉を知って感銘を受け、同年3月に国連女性地位委員会で出席者全員と「もったいない」を唱和するなど、世界に広められました。



## 豆知識★★★大豆のパワー

大豆の原産地は中国北部といわれ、日本へ伝えられた時期は縄文時代後期から弥生時代初期頃といわれています。大豆は五穀の一つとして重要な作物であり、日本の食文化を支えてきました。大豆からは、味噌や醤油などの調味料をはじめ、豆腐・納豆・油など多くの製品が作られています。大豆製品を使わない日がないくらい、日本人の食生活に関係の深い食べ物になっています。そして、正月のおせち料理に出される黒豆や節分で行う豆まきなど、昔から今に残る風習や行事にも深い関わりを持っています。



大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれています。たんぱく質は100g当たり乾燥で35.3g、ゆでも16gになります。また、三大栄養素である、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB<sub>1</sub>、E、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。

納豆は蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させた食品です。納豆は、発酵することで大豆より消化がよくなるばかりか、大豆の栄養もそのまま吸収できます。また納豆菌によってビタミンB<sub>2</sub>がゆで大豆より約6倍も増えるほか骨を丈夫にして骨粗しょう症を予防するビタミンKなど、大豆に含まれる有効成分がさらにパワーアップされます。このほか、腸内環境をととのえたり、血栓を溶かしたり、抗菌作用などがあります。



納豆のねばねば  
パワー