

『食育だより』から食の情報をお届けします

毎月発行の
『食育だより』
から抜粋

食文化

地産地消とは？

地域で生産されたものを
地域で消費すること

地産
地消

毎月19日に
郷産の食材を取り
入れています！

安全安心

生産者の顔や生産状況が
見えるので、安心して食べる
ことができます。



新鮮

近くでとれるので、新鮮な
旬の食材が手に入ります。

地産地消はよいことがいっぱい

環境にやさしい

生産地が近いので、輸送に
かかるエネルギーやCO₂排
出量の削減につながります。

地域の活性化

地元で作ったものを地元で
消費するので、地域経済や
地域産業が活性化します。

食文化の継承

地元の食材を使うので、
昔から食べられている
料理も受け継がれます。

大切にしたい「共食」

食事は、こどもたちの心やからだの成長に
大きな影響を与えます。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽し
さを実感することができ、心の豊かさをもたら
すことにもつながります。「こ食」を避け、みん
なで楽しく食卓を囲むように心がけることが大
切です。

また、みんなで食卓を囲んで共に食べるこ
とを「共食」といいます。共食をすることで、こ
どもの心身の成長や発達の変化を日々見るこ
とができるため、こどもの成長や変化にあわせ
た食事内容に変えていくことができます。

また、食卓で食材や食文化のことを話した
り、食事のマナーを教えたりするなどコミュニ
ケーションも取りやすくなります。

食を通じたコミュニケーション

「こ食」という言葉を知っていますか？

家庭の食卓で起こりやすい
「孤食」「個食」「固食」「濃食」
「小食」「粉食」「子食」が、
避けたらいい7つの【こ食】です。

*孤食：一人で食べる

*個食：複数で食卓を囲んでいても、食べて
いるものがそれぞれ違う

*固食：同じものばかりを食べる

*濃食：濃い味付けのものばかりを食べる

*小食：ダイエットのために必要以上に食事量を
制限すること

*粉食：パン、麺類など粉から作られたもの
ばかり食べる

*子食：こどもだけで食べる

食品ロスを減らしましょう

“食品ロス”とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。「料理に使う前に野菜が傷んでしまった…」「買い置きした食品の消費・賞味期限が切れてしまった…」といった経験はありませんか？食べ物の“もったいない”を減らせるよう、家庭でもできることから取り組んでみましょう。

買い物では…

買い物メモの作成

買いすぎ防止につながります。

使い切れる分だけ購入

今日使うもの、補充する食材など、メモを
活用して使い切れる分だけ買しましょう。
バラ売りや少量パックも便利です。

すぐに使うものは、「てまえどり」

消費・賞味期限に近いものが売れ残ると、食品ロス
になります。購入してからすぐに使う食品は、商品
棚の手前から取りましょう。

料理では…

●家族が食べられる量を把握

食べる分だけ作る、盛り付けるようにしましょう。

●野菜は丸ごと使用

例えば、大根・かぶは葉や茎も食べられます。
にんじん・かぼちゃは皮まで食べられます。
店で売っているニラの茎は切り落とさず、
そのまま全部食べられます。

●残った料理はリメイク

料理レシピサイトの「クックパッド『消費者庁のキッチン』」に
レシピが掲載されています。ぜひご参考に。

消費者庁のキッチン

検索

食に関する
問題