



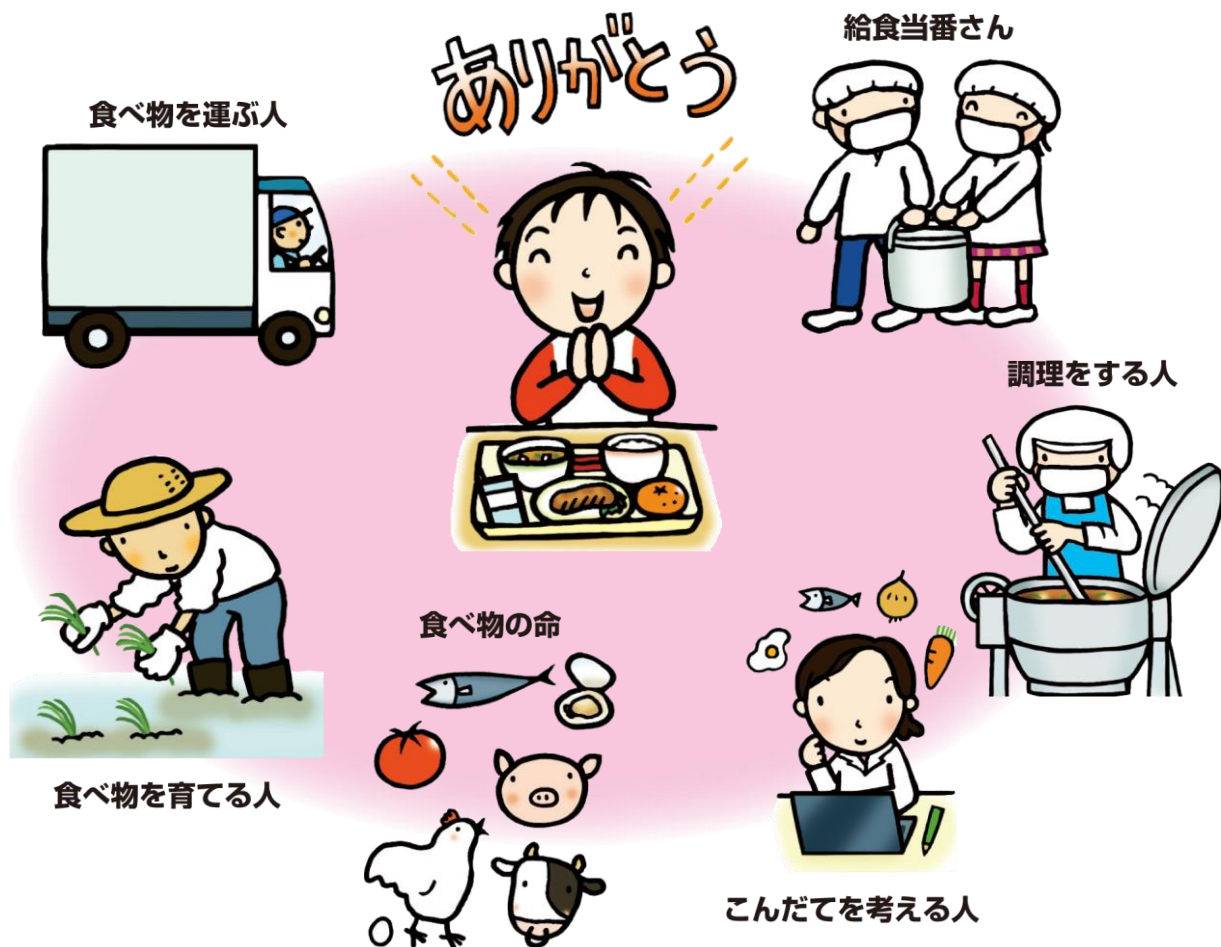
音楽発表会を終え、11月の半ばには期末考査が控えています。万全な体調で期末考査に臨めるように規則正しい食生活を心がけましょう。特に、朝ごはんを食べる習慣のない人は、牛乳やミニトマトなど何か一口だけでもいいので口にしてみてください。

11月は「勤労感謝の日」があります。いつも以上に感謝の気持ちを大切にしましょう。

## 感謝の気持ちをもって食べましょう!

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。

いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



食べ物を大切にすることはもちろんのこと、食器や食缶なども丁寧に扱いましょう!

# 「地産地消」という言葉を知っていますか？

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする」取り組みです。消費者と生産者が「顔が見える関係」になって互いの距離が縮まり、地球環境にも優しいことが注目されています。

## 地産地消には、どういう良い点があるの？

地産地消の良い点は消費者、生産者の双方の側から考えられます。

まず消費者側からは「新鮮なものが手に入る」「地域の食文化が学べる」などがあります。

そして生産者側からは、お互いに顔が見える関係になることで、

たとえば見た目が悪いふぞろいな野菜など、見ず知らずの人に売るための「商品」としてははじかれてしまうものでも、きちんと中身を評価して、またそのように育った事情をわかったうえで買ってもらうことができます。

地域内でお金が回ることで地域経済の貢献にもつながっていきます。



## SDGsと地産地消

地球全体で取り組むSDGsの、

ゴール14「海の豊かさを守ろう」

ゴール15「陸の豊かさを守ろう」

ゴール7「エネルギーをみんなに そしてクリーンに」

ゴール13「気候変動に具体的な対策を」にも「地産地消」は当てはまる取り組みです。

食品だけに限りませんが、物品の長距離の輸送には多くのエネルギーが使われ、温室効果ガスも発生します。生産された場所からできるだけ近いところで消費されれば運搬距離も縮み、環境に優しいのです。



## 地産地消を意識してみよう

たとえば食材を買うときにまずは産地を意識してみましょう。現実的にはすべて地産地消にするのは難しいのですが、外国産よりは国内産、近い県のものなど無理のない範囲で選んでみましょう。また地元食材を利用した飲食店を利用する、あるいは地域の料理教室、野菜などの作付け・収穫などのイベントに参加してみるのも楽しいですよ。

産地を  
意識する



選ぶ  
(使ってみる)



参加する