

ごはんひとつで

地球を救う!

大阪市食育
推進キャラクター
「たべやん」

何気なく言っている「いただきます」は、自然の恵みへの感謝を表しています。自然に寄り添い、命を大切にいただいてきた、サステナブルな行動の原点です。ご飯を中心とした日本型の食事は、栄養バランスにも優れています!



健康で持続可能な食生活を送るため、私たちが今できることは何でしょう?

「食材を安定的に確保する」「健康的な食べ方をする」

この2つができると、『持続可能な社会の実現=SDGsへの貢献』になります。すなわち広い意味では、地球を救うことにもなります。

私たちが実践している地球の救い方! 此花区食生活改善推進員協議会 (食育ボランティア)の皆さんに聞きました!



ボランティアについてはこちら

自給自足

深めのプランターで家庭菜園をしています。とれたての旬の野菜は孫たちにも好評♥



食品ロス削減

野菜や果物の皮も、綺麗に洗ってできるだけ美味しく食べるようにしています。



自然の物で減塩

自然のものからとる出汁はうま味がたっぷり♥なので、薄味でも美味しくいただけます。



今日からみんなもやってみよう!

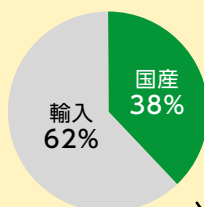


減塩の工夫でより健康に!
減塩おすすめレシピはこちら



地産地消 旬のものを取り入れて

カロリーベース 昔から地域でとれるものは環境負荷が少なく、旬のものは栄養価が高い、エコな栽培です。

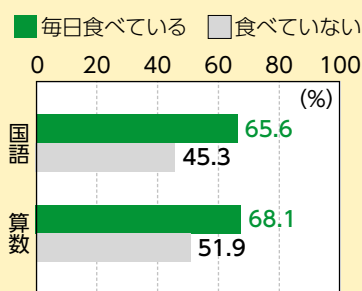


『大阪市にの伝統野菜』って知ってる? こんなんもあるで〜☆



1日の始まりは朝ごはんから!

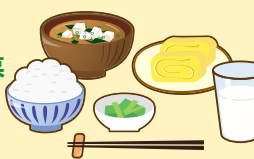
朝食摂取状況と学力調査の平均正答率との関係(小学6年生)



文部科学省
平成31年度全国学力・学習状況調査

グラフからも分かるように、毎日朝食を摂る子どもほど学力調査の得点が高い傾向にあります。朝しっかり食べて、学力・体力・仕事のパフォーマンスをあげよう!

Step 01 まずは何か食べよう!



Step 03 主食・主菜・副菜を意識して!

「弁当“Bento”で学ぶ日本食講座」 に来た方にインタビュー

6年前にミャンマーから日本にきました!



Q.参加しようと思ったきっかけは何ですか?

夫と子どもが日本のご飯が大好きで、作れるようになりたいと思ったからです。

Q.参加してみてどうでしたか?

楽しく参加できました。特に鰯の香草焼きが美味しかったです。鰯の手開きは初めてでしたが、簡単にできました。

弁当作りを通して、日本食を体感する講座を開催しました。

Q.ミャンマーと日本食の違いがありますか?

ミャンマーでは海の魚はあまり食べず、海藻も食べる習慣がないので、鰯やひじきは新鮮でした。卵焼きも購入したお弁当で美味しく食べていたけど、作り方が想像できませんでした。作り方が分かったので、これからは子どものお弁当に入れてあげたいと思いました。

講座の様子は
こちら

