



健康は食から！

けんしょく

健食ニュース

2019年度
第4号
京都市教育委員会
令和元年8月発行

中学校給食の栄養士が、みなさんが豊富な食体験をして、これからの食習慣に生かしてほしいと願い、お届けします。

地元，京都を食べて知ろう！

「**地産地消**」とはその地域で生産された食材を、その地域で消費することをいいます。

「**知産知消**」ともいわれ、その食材を通して、産地や旬、地域の食文化など食の大切さを知ることできます。

地元でとれる食材の裏には、地域特有の気候や昔から伝わっている文化のヒミツもかくされていますよ。



地産地消はどんなメリットがあるの？



① 新鮮でおいしい食材が食べられる！

その土地の気候で無理なく育てるため栄養価が高く、輸送に時間がかからない分、新鮮な状態で届きます。



② 生産者の顔が見え安心！

生産者が身近にあり、直接話を聞いて買うこともできるため、安全性を自分で確かめることができます。



③ 地域の食文化を知ることができる！

地域の食材を使った伝統料理や食文化を知ることができ、地元への愛着も高まります。



フードマイレージ

「地元産」選ぶとエコだよ～



フードマイレージ(t・km)=食料の輸送量(t)×輸送距離(km)

食品を輸送する際に排出される二酸化炭素は、地球の温暖化に影響するといわれています。この食品の輸送が環境に与える負荷の大きさを表したものが「フードマイレージ」です。

地産地消の食材を取り入れることは、輸送距離が短いのでフードマイレージが低くなり、環境への負荷を減らすことにつながります。

地球にもやさしい地産地消を大切にしたいですね。

毎月の「献立表」で、京都でとれた地産地消の食材を紹介しています。



食育クイズ



京都の風土で育てられてきた京野菜の一つに「紫ずきん」があります。夏から秋にかけておいしいこの野菜は何でしょうか？

- ① なす
- ② 枝豆
- ③ かぼちゃ

答え ② 枝豆 枝豆は大豆が若いうちに収穫されたものです。「紫ずきん」は黒大豆が若いうちに収穫されたものです。豆が薄い紫色で、ずきんをかぶったように見えることから名付けられました。枝豆と比べると粒が大きく、濃い甘みともちもちとした食感があることが特徴です。他にも京都の風土だからこそつくれた京野菜がたくさんあります。ぜひ調べてみてください。