

しょく

まな

# 食から学ぼう! エコライフ



カレーにおすしにハンバーグ…みんな、食べることに大好きだよ！今はスーパーやコンビニで、いろいろな食べものが売っているね。ファーストフード店やレストラン、お弁当屋さんもあるし、もちろんうちのごはんも。

ところで、その食べものが「環境」と深く関わっているって知ってる？そこには意外にもたくさん「環境問題」があるんだよ。

それは地球温暖化や水不足、森林破壊、海洋汚染、生物多様性の危機、エネルギー問題…。

“よくわからなくてヤダー！”って声が聞こえそうだね。でも、エコうさちゃんと一緒に、環境問題の「環」の中で学んでみようよ！環境の「環」の字は「わ」と読み、食べものも「環」の中にあるんだ。そしてキミ自身もじつは「環」の中にいるんだから…。

## この本のあんない役



けん た 健太くん

しずおか しない しゅうがくせい た だいき  
静岡市内の小学生。食べることは大好き！  
でも、環境問題ってムツカシそう…。



エコうさちゃん

「エコロジー」(環境保護)の  
ものしり博士。



しずか 静香ちゃん



しみず 清水くん



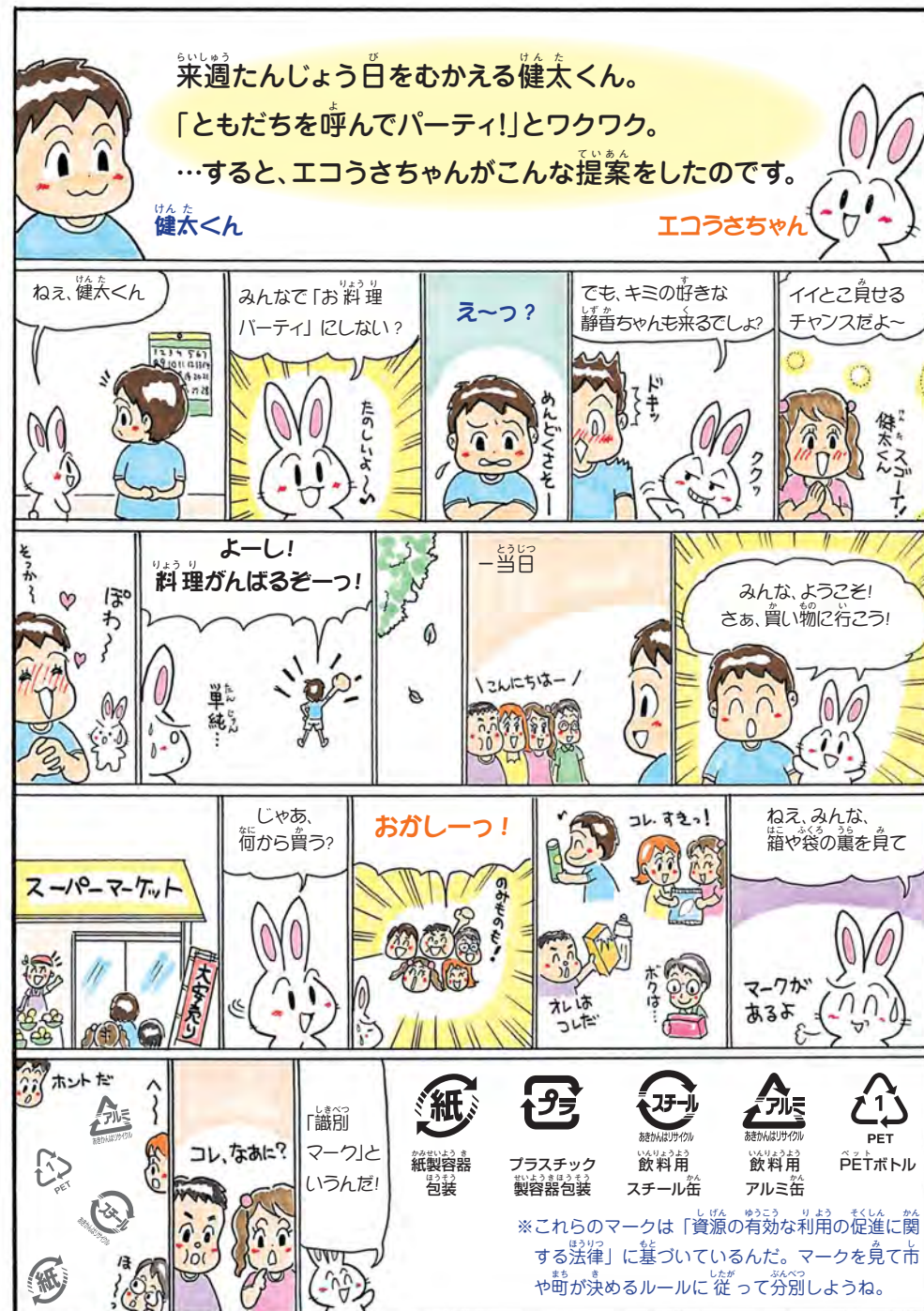
あおい 葵ちゃん



れん 駿くん

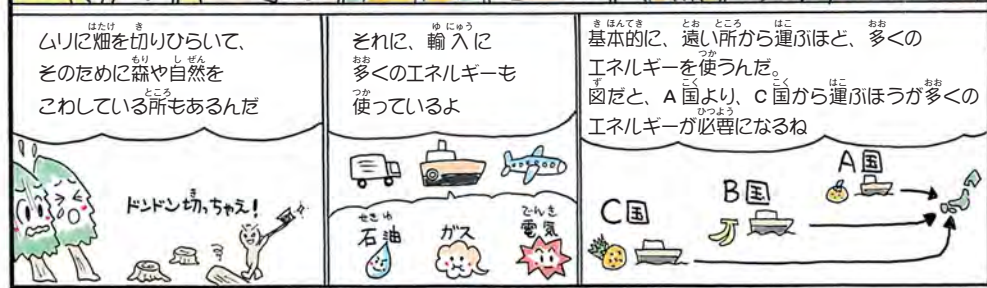


しずか 静香ちゃんのおばあちゃん



ミニちしき  
箱や袋には他にも、「きちんと手入れされた森林から作った紙」を示すマークや、「きちんと管理された方法で取った魚」を示すマーク、有機栽培のマークなどもあるよ。探してみよう！



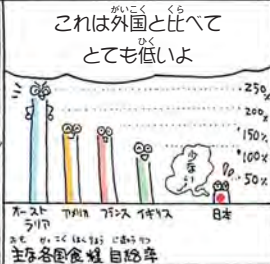


**ミニちしき** 森林は世界で2000～2005年に毎年約730万ha(日本の面積の約20%)減ったよ。特に南米。熱帯の森を切ると、激しい雨で土が流れ出し、森林の生き物がなくなってしまうんだ。



**ミニちしき** 食料の生産地から消費地までの距離を考え、なるべく近くでとれた食料を食べて、輸送のエネルギーを減らし、環境への負荷を少なくさせる運動もあるよ。

※自給率...その国で消費される食糧がどのくらい国内で生産されているかを示す割合。



これは外国と比べてとても低いよ

つまり半分以上輸入に頼っている

エネルギーを使うほど...  
・資源を使う  
・CO<sub>2</sub>(二酸化炭素)が増える  
・環境が悪くなりやすい

「温暖化」で暖かくなるなら、作物も育っていいじゃない!

温暖化は、CO<sub>2</sub>の増加が原因なんだよ

でも、なぜエネルギーを使うのがよくないの?

温暖化ってそんなにコワイものなの～?!

乾燥化、砂漠化、作物もできにくくなるんだ

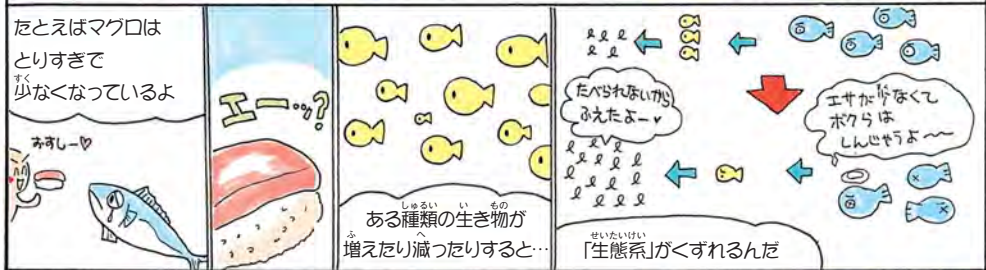
ちがうのー!!

そんなのやだーっ!!

食糧危機...

そ...そうだよ

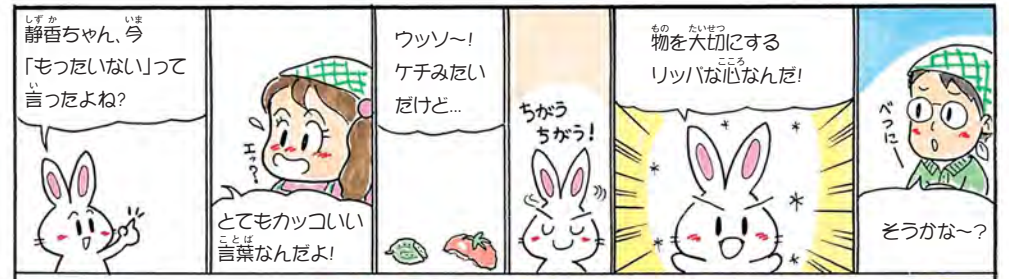
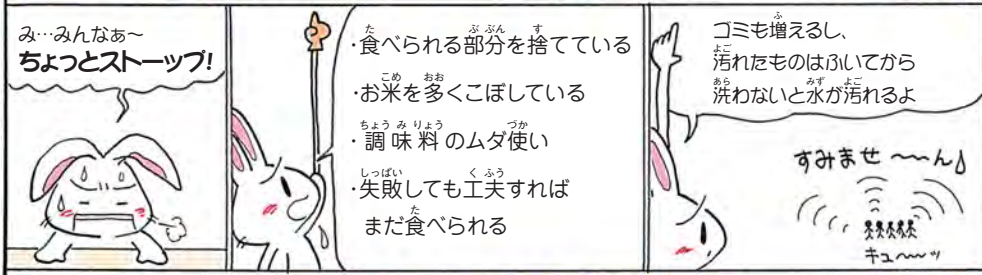




**ミニちしき** ⑥ 世界で取れたマグロ類の約34%が日本で食べられているんだ。マグロは日本でとれたものだけでなく、台湾、韓国、タイなどからも輸入しているんだよ。知ってた？

**ミニちしき** ⑦ 地元で産まれたものを地元で消費する(地産地消)。⑧の産物を⑨のときに消費する(旬産旬消)。音は当たり前だったが、今見直されているよ。君の好きな食べ物の「旬」わかるかな？

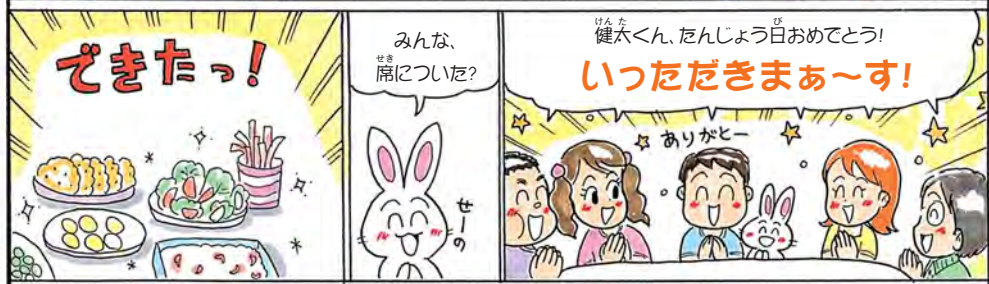




**ミニちしき** 家庭ゴミの約60%が容器や包装。いらぬ包装は断る。余分な包装のものは買わない、スーパーなどの回収ボックスに持っていき、マイバッグを使う。少しの工夫でもっと減らせるよ。

**ミニちしき** 包装に使われる袋などのプラスチック製品やペットボトルの原料は石油。石油はガソリンのように燃料だけでなく、道路のアスファルト、化学繊維や合成洗剤の原料にもなっているよ。





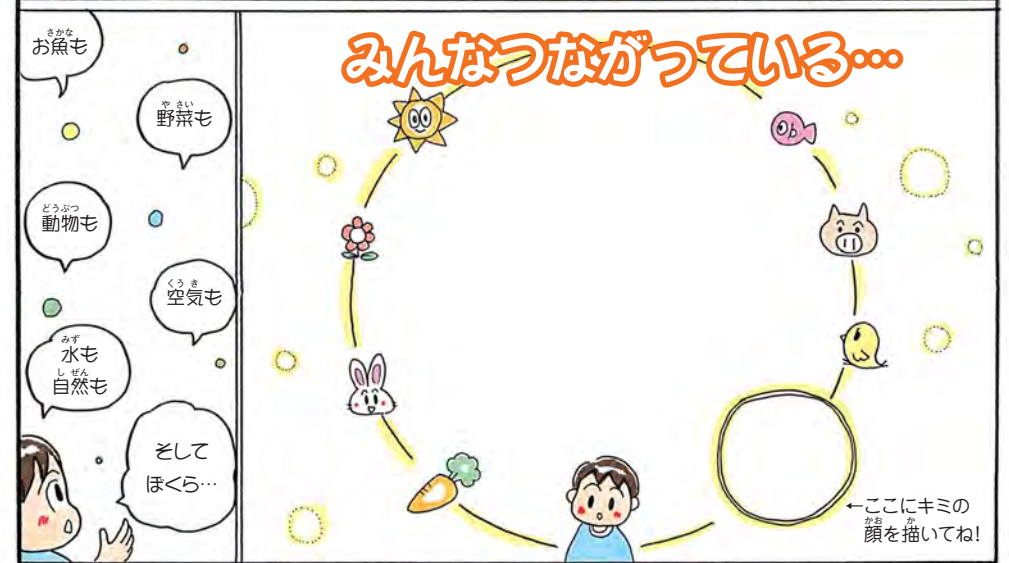
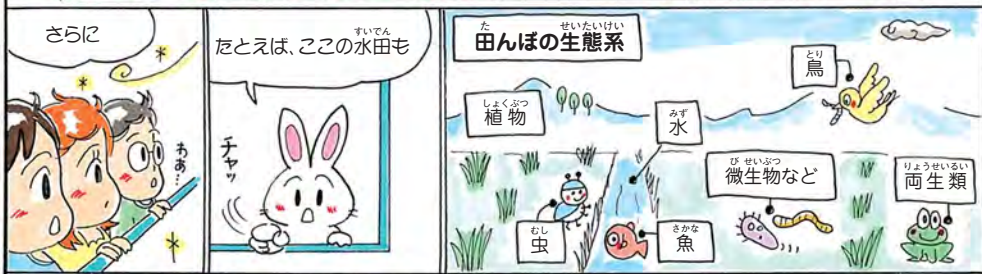
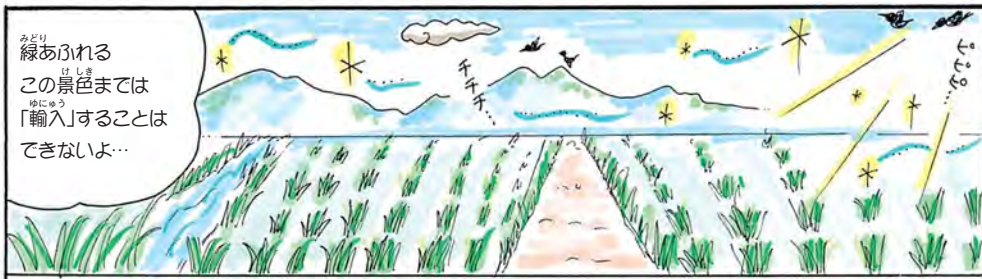
ここで「和食」の話をしよう!

「五味・五色・五法」って聞いたことあるかな?  
 日本料理の基本のひとつで「五味」は、酸(すっぱい)、辛(からい)、甘(あまい)、苦(にがい)、塩(しょっぱい)、「五色」は、青(緑)、赤、黄、白、黒(濃い紫)、「五法」は、焼く、煮る、蒸す、揚げる、生(を生かす)のことだよ。

これらがバランスよく取り入れられているのが良い献立(メニュー)だよ。  
 いろいろ味やえ、彩り豊かで美しく、食感も違う。変化に富んだ食卓になるね。  
 想像しただけでも、美味しそうでしょ。もちろん、栄養バランスもいいんだ。  
 家でお手伝いするときや、お店でメニューを選ぶとき、コンビニのお弁当でも「五味五色五法」は入っているかな?とチェックしてみよう!  
 季節感を大切にすることも大事だよ。食材の旬は季節そのもの。四季を楽しもう!











さあ、健太くんたちと一緒に、キミもできることを書こう!

★★★ わたしは始めること ★★★

### コラム

### ●おはしとマナー●

毎日使うおはしは、日本の大事な食文化のひとつ。

そして、おはしの使い方や食べ方にはルール(マナー)があるんだよ。

#### Check1

正しいおはしの持ち方はできるかな? まわりの人に見てもらおう!



#### Check2

こんなことはしないでね。

##### さしはし

おはしで食べ物を突きさすこと



##### ねぶりはし

おはしの先をなめること



##### 擦りはし

料理をかき回して、皿を擦ること



##### 寄せはし

皿をおはしで引きよせること



##### 迷いはし

何を食べていいかと料理の上で、おはしをあれこれ動かすこと

##### はし渡し(ひろいはし)

はしからはいへ、食べ物を渡すこと



##### ほおつえ

ほおつえ、ひじをつくのはみっともないよ。



##### 大くい

前かがみで食器に口を近づけて食べる。姿勢も悪いよ。

#### Check3 想像力をつかおう

「これはどうかな?」と迷ったら、少し想像してみよう。キミの前で食べている人が同じことをしたら、どう思う? 「何かが傷ついたりこぼれないかな? 他の人が困ったりイヤな感じがしないかな? 見てキレイかな?」。マナーとは「まわりの人を不快(イヤな気持ち)にさせないこと」と「みんなが楽しく過ごせるように心配りすること」なんだ。食べるときには、食事や、その材料を作ってくれた人、そして生み出してくれた地球にも思いをめぐらせよう。環境もマナーも基本は同じだよ。ものや気持ちに傷つくようなことをするのがマナー違反。そんなことをしたら「もったいない」でしょ?





はっこう しずおかしかんきょうきょく  
発行：静岡市環境局

しょうがっこう ねん くみ ばん  
小学校 年 組 番

な まえ  
名前