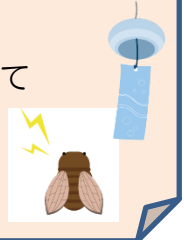




(作成者) 管理栄養士 高 貴子

### 体調管理に気をつけましょう

梅雨が明けました。せみの声も子どもたちの元気な声も夏の到来を明るくさせてくれています。ここ沖縄も夏本番。暑い日が続きます。夏バテにならないためには規則正しい生活と食事を心がけることが大切です。睡眠をしっかり確保して、元気に夏を過ごしましょう。



### 地産地消で元気な毎日を 地産地消とは？

「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味で使われています。近年、消費者の農産物に対する安全志向の高まり、生産者の販売の多様化が進む中で、消費者と生産者を結びつける「地産地消」への期待が高まっています。



#### 地産地消のメリット

##### 消費者にとって

- 地元の新鮮な野菜が手に入り、旬の野菜をおいしく食べられること
- 生産者の顔が見える安心感
- 地域ならではの農産物を知ることによって地元独自の調理法や食文化を知ることができる



##### 消費者にとって

- 輸送コストが抑えられる
- 不揃いな野菜なども販売しやすい
- 消費者の声が直接聞ける

##### 環境面において

- 輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量を削減できる

地域で作られたものを地域で消費することで、環境問題や食糧問題の解決にもつながります。つまり、身近な地域の食に関心を持つことが地球全体のエコにつながるということなんです！  
地産地消はSDGsの取り組みの1つとして注目されています。



#### 地産地消のデメリット

##### 消費者にとって

- 大量生産される農産物に比べ、地元の小規模農家さんが育てるものは、価格が高くなってしまう場合もある

##### 生産者にとって

- 広告・宣伝・販売方法など、生産以外の能力が求められる



### 私たちができることは？

#### ○産地を確認し、地元で作られたものを積極的に買う

新鮮で旬の美味しい野菜は栄養価も高いもの。さらに地元の野菜を買えば、環境にも身体にも優しいです。最近では地元野菜のコーナーを設けているところも増えていきますね。ぜひチェックしてみてください。

#### ○ファーマーズマーケットや産直市場を利用する

地元産の食材が豊富なファーマーズマーケットで買い物をするのも地産地消につながります。その地域ならではの伝統野菜や伝統食が出回ることも多く、地元のことを知るチャンスにもなります。

#### ○子どもと取り組み「食育」の一環に

「この魚はどの海から泳いできたんだろう？」

「この野菜はどこの県からやってきたのかな？」

産地表示を見ながら子どもに問いかけてみるのもいいですね。地図を広げて確認するだけでも食に関してたくさんのことが学べます。

継続していくうちに子どもの食材を選ぶ「選食力」にもつながります。

