



# パクパクだより



明照保育園

吹く風が、涼しさから寒さに変わりつつあります。寒暖の差が大きい季節は体調を崩しやすいので、体調管理には気をつけたいですね。

寒くなってくると食べたいのが鍋料理！鍋料理は肉や魚、野菜類を使用し、栄養バランスに優れています。ご家族やお友達と一緒に楽しく食べると、身体だけでなく心も温まりますね！



## 地産地消について



地産地消とは【地元で生産されたものを地元で消費する】ということです。

愛知県は全国有数の農業県です。豊橋市では、とうがんや大葉、キャベツや柿、うずら卵などが有名です。ほかにも、白菜やフチトマト、スナッフえんどうや食用花など、様々な農作物が作られています。また、畜産業も盛んな地域です。

愛知県や豊橋市で作られた農作物を食卓でいただくことで、様々なメリットがありますのでご紹介いたします。

### 地産地消のメリット

①旬の食材を新鮮な状態で味わうことができる

輸送に時間がかからないので、新鮮なものが購入できる。

②生産者の顔が見える

販売店によっては、生産者の方の顔写真を置いているところもあります。農家の方は暑い日も寒い日も畑に出向き、農作物を育ててくれています。お子さんとそんな話をしながら一緒に買い物をする、食育にもつながります。

③環境にやさしい

輸送距離を減らすことができるので、輸送に伴うCO2の排出が少なくなり、環境への負荷が小さくなる。

④生産意欲が高まる

生産者は消費者のニーズを把握しやすく、ニーズに合ったものを提供することができます。