

食事から考える

# 私たちにできるSDGs 5月号

SDGsの目標②に「飢餓をゼロに」とあるけど紛争や洪水・干ばつなどの自然災害による飢餓が多いって言っていました。

干ばつ  
自然災害

紛争  
60%

そうなの。その根本的な原因は貧困とされています。

その他にも...  
**貧困のれんさ**

親が事故や病気で働けなくなり教育を受けられず、大人になっても安定した仕事につけない。結果、まずしい生活から抜け出せないのです。

でも目標①「貧困をなくそう」は飢餓におちいるような貧困だけをなくそうとしているのではないのです。



- ・「戦争がいけない」と学ぶのも教育
- ・「どうすれば感染症にかからないですむかを考える」のも教育
- ・「体に良い食事を選んで食べる」のも教育

**教育**

大切なですね。

でもその一方で、肥満が増加しているのですよね。最近では米などの炭水化物の摂取が足りなくて、脂肪など油の多い食事を取り過ぎなのでは？

うちの息子もハンバーガーとかフライドポテトが大好きで...

そう、その通り！これはPFCバランスと言われるものです。C(炭水化物)脂肪の取り過ぎがわかります。



バランスの良い食事をする為に教育(勉強)が必要です。

## SDGsの目標①②③④について深めよう

★左の4コマであった通り、全てを解決していくために、教育が欠かせないとわかったよね。

うちの息子にも、ちゃんと宿題させなきゃ！

それだけじゃないけど、日頃の教育はとても大切なのです。

日本の肥満を解決する為に！

### 食育！

## 学ぼう！バランスの良い食事～和食～

実は日本の和食こそ良い見本。バランスの良い食事を一目で見て知ることができるのです。

日本の米として鼻が高いわ！

これってうちの息子の給食だわ！



一汁三菜

うちの息子は給食を残したことがないから、ちゃんとSDGsしているわ！笑

バランスの良い食事

二とは

給食を残さず食べる

こと！

日本人の長寿や肥満防止にも役立っている「和食」は世界遺産にもなったのよ！

予告：次回は食事と関係の深い12の目標『つくる責任 つかう責任』について学びます。