



今月の食育講話

地産地消をしよう

「地産地消」と書いて、「ちさんちしょう」と読みます。「地」は地元、つまり皆さんが今住んでいる場所のこと、「産」は作ることや採る（捕る）こと、「消」は消費することや食べること。「地産地消」とは、皆さんの地元で作られたものを、地元で食べることを言います。

毎日の食事は皆さんの身体を作る大切なもの。新鮮で安全なものが何より安心です。「地産地消」の食べ物は、近くで作られているから、とれたて新鮮で、安全安心。輸送エネルギーも少ない地球に優しい取り組みです。

この小笠原でも、「地産地消」の取り組みは出来るの？と思う人もいるかもしれませんが。実は、父島の飲食店の方々が、数年前から、「地産地消」メニューを提供しています。「塩、トマト、島レモン、島ライム、四角豆、青パパイヤ、島ピーマン、島魚、パッションなどの島の果物など」を使ったメニューです。改めて、「島特産の野菜や果物がこんなにあったんだ！！」と驚きます。この島でしか食べられないものもあります。まぶしい太陽をいっぱい浴びて育った野菜や果物。その味は格別です！！ 安心で美味しい！！ 身近にある「地産地消」の取り組みを見つけてください。

そうは言っても、全てを地元産にするのは、小笠原村の食品購入事情からすると困難で、ハードルが高いと思います。その場合は、外国のものよりも国産のもの、東京都に近い県のものを選ぶなど、少しずつ無理なく生活の中に取り入れてみるのも方法の一つです。買う時に、産地を知るのも「地産地消」の取り組みへの大きな一歩と言えます。

「地産地消」の魅力

みんなで地産地消に取り組むといいことがたくさん！



採れたては
新鮮でおいしい

運搬のエネルギーが
かからず
地球にもやさしい



喜んで食べる消費者の顔が
生産者の喜びややる気に！



いただきます

地元で生産のため
作っている場所が
わかって安心

身近な作物を食べたり、
育てたりすることで
食への関心や知識が高まる



外国にも、「地産地消」のような言葉や取り組みがあります。食文化の豊かなイタリアでは「スローフード」という考えが根付いています。韓国では、「身土不二（しんどふじ）」と言い、「長く暮らしている土地で作られた食べ物を食べることが最も身体に良い」という考えがあります。いずれも、地元の食材や伝統的な食文化を大切にすることを、将来に伝えていくというスタイルは「地産地消」の考えと共通しています。

今月の「お弁当の日」は、
1月23日(火) です。

入港日は、19日(金)です。