



食べものと環境について考えよう

日本では、たくさんの食べものが捨てられています。本当にこれでいいのでしょうか？

「MOTTAINAI！」の気持ち

今の日本では、毎日たくさんの食べものが捨てられています。まだ食べられるものや、料理をつくったのに食べきれないで捨ててしまうのは、もったいないことだと思いませんか？「もったいない」という言葉は、自然への尊敬の気持ちが込められた美しい日本語です。ノーベル平和賞を受賞したケニア人の女性、ワンガリ・マータイさんによって、環境を守る世界共通語の「MOTTAINAI」として世界に広められました。

作物や動物の命をいただき、たくさんの人のはたらきによって食事ができることに感謝し、まずは「ごはんを残さず食べる」ことから始めましょう。



写真：ロイター/アフロ

世界では……

世界には、1日3食のごはんが食べられない国や、おなかを空かせた小さな子どもが死んでしまう国があります。おなかいっぱいごはんが食べられない子どもがいるのに、日本では食べものが捨てられています。

戦後の日本は……

日本にも食べものが足りない時代がありました。戦後の日本はお米などの食料が不足していて、さつまいもやじゃがいもしか食べるできませんでした。食べものが足りない国や昔の日本のことを想像し、わたしたちはどうするべきか考えてみましょう。



写真：毎日新聞社/アフロ

食べものは自然とつながっている



わたしたちの食べものは、自然の中で育ちます。食べものと自然はおたがいに影きょうし合っているのです。森の木々や草花は太陽の光を浴びて、人間の呼吸に必要な酸素を出します。また、森林が荒れ、川に土砂などが流れこむと、海や川の魚が住めなくなってしまう。このように、食べものと自然と人間はつながっています。人間が地球環境をみだすことは、食べものを汚してしまうことと同じなのです。



できることから
はじめよう!

残さず食べるための工夫



食事を残さずに食べるためには、どうしたらよいでしょう？まずは自分に必要な量を知り、食べ方や調理方法を工夫して何でも食べられるようにすることです。食事の前に運動をしたり、おやつをあまり食べたりしないなどして、おなかを空かせておくのも大切です。規則正しい生活から食事のリズムをつくると残さず食べられるようになるでしょう。