

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和6年9月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(中学校)

☆7月17日(水)に「給食試食会」を開催しました☆

講話「自分の特徴を知ろう! ~自身の食についての振り返り~」

福知山市健康医療課 絹川 芙実子 様
澁谷 麗子 様

「体は自分が食べた物・飲んだ物でできている」という言葉を基に、普段どのような事に気を付けて食事をすればよいかというお話をしてくださいました。

よく噛んで食べる事をはじめ、5つの味『甘味・苦味・うま味・塩味・酸味』や5つの色『赤・黄・緑・黒・白』を1日の食事に取り入れることをポイントとすることなど、よりよい食生活の過ごし方を教えてくださいました。



※この講話の中での5つの色とは、食品の見た目の色のことを指します。

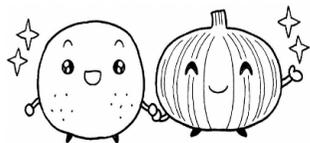
赤：肉、にんじん、トマトなど 黄：いも、大豆、卵など 緑：葉菜類など
黒：ごま、のり、わかめ、なすなど 白：ご飯、パン、豆腐、牛乳、大根など

～ 保護者の方の感想 ～

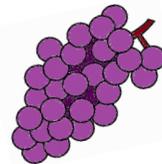
・毎日、たくさんの方のお力があって、子どもたちが楽しくおいしく給食を食べることができていると改めて感謝の気持ちでいっぱいになりました。また、子どもたちの健康気をつかってくださっていることがとてもよく分かりました。

・「食べた物がそのまま体になる」がとても印象に残っています。当たり前ですが、普段はそんなに意識せず「好きな物を好きなだけ食べる・・・」そんな生活を改めなければと思いました。また、子どもたちの成長のために大事な栄養素をきちんと摂れるよう5つの色にも気を付けて食事を準備しようと思いました。

次回の給食試食会は、**11月19日(火)**に開催予定です。たくさんのご参加をお待ちしています。



9月10日(火)の給食には、夜久野町で生産された「ぶどう」を使用します。楽しみにしておいてください。



健康増進普及月間

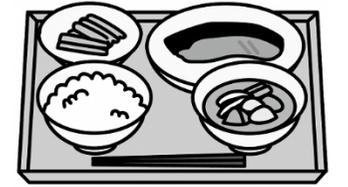
厚生労働省では、国民の健康に対する一人一人の自覚を高め、健康づくりを推進していくため、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めています。この「健康増進普及月間」では、生活習慣病について知り、運動や食事など個人の生活習慣について見直す機会にしましょう。

○ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしましょう

主食：ご飯・パン・麺類など
→主に炭水化物を含むもの

主菜：肉、魚、卵、大豆製品など
→主にたんぱく質を含むおかず

副菜：野菜・きのこ、海藻など
→主にビタミン、ミネラル、食物繊維を含むおかず



○ 野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。

野菜をたくさんとるためのコツ

- ・加熱して、カサを減らす
- ・おみそ汁やスープに加える
- ・カット野菜や冷凍野菜も組み合わせて使う



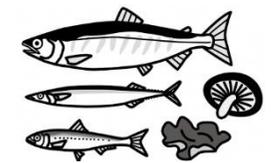
○ カルシウムを摂りましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的に摂る必要があります。カルシウムは、ビタミンDと一緒に摂ることで、体内での吸収率が高まります。

- ・カルシウムを多く含む食品
- ・ビタミンDを多く含む食品



牛乳・乳製品、大豆製品、葉野菜、小魚、ひじき、など



魚類、干しいたけ、乾燥きくらげなど