

6月 給食だより

特別号

家庭数

保谷小学校
栄養士

R7.6.13



6月は食育月間です。今月は月に1度の通常号に加え、特別号を発行します。

ぜひ、ご家庭での食育にお役立てください。

さて、世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。

食育とは…

（食育基本法・前文より）

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



食育で育てたい「食べる力」



買い物や料理など、
一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく
食卓を囲む



地域の郷土料理や
行事食を味わう



減塩クイズ

ただ正しいのはどっち？

塩をとりすぎて病気になるように、塩を減らす「減塩」について考えてみましょう。AとB、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 塩の量が少くないのはどっち？

塩



Q2 ラーメンの汁はどうすると減塩できる？

?



Q3 味が足りない時はどっちをかけると減塩できる？

ソース



Q4 おやつはどっちを選ぶと減塩できる？

?



Q5 減塩はいつから始めるべき？

?



Q1…A 【ごはん(150g)の食塩相当量は0g、食パン(60g)の食塩相当量は0.7g】

Q2…B 【ラーメンやうどん、そばなどの汁を残すと減塩になる】

Q3…B 【レモン汁など塩を含まないもので味をプラスすると減塩になる】

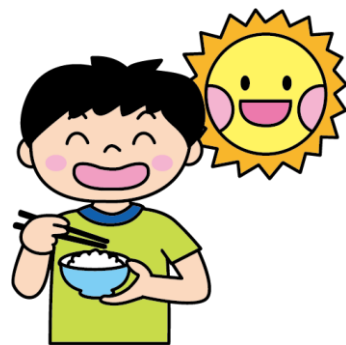
Q4…B 【せんべい3まい(60g)の塩分は0.8g、どら焼き(90g)の塩分は0.3g】

Q5…A 【病気は長い間にとった食塩が大きく影響するので、子どものときからの減塩の習慣が大事】

朝ごはんのバランスを考えよう!

◎栄養バランスを整えるには？

朝ごはんは、眠っている間に下がった体温を上げて、1日を元気に過ごすための大切な食事です。朝ごはんを食べる習慣がない、という人は、まずはエネルギー源となるごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。すでに食べる習慣があるという人は、栄養バランスも意識してみてください。頭の働きを良くし、体をつくり、体の調子を整えるためには、主食だけでなく、主菜、副菜をそろえることが大切です。さらに、手軽に食べられる果物や牛乳・乳製品を加えるのもおすすめです。



主 食

おもにエネルギーになる「炭水化物」を多くふくむ、ごはん、パン、めん類など。



主 菜

おもに体をつくる「たんぱく質」を多くふくむ、肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず。



副 菜

おもに体の調子を整える「ビタミン・無機質・食物繊維」を多くふくむ、野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず。



くだもの



牛乳・乳製品



★朝ごはんの主食に「ごはん」か「パン」どちらかを食べるか決めたら、栄養バランスが良くなるように、下の料理や食品と線でつないでみましょう。

※何品選んでもよいですが、自分に合った品数、量も考えて選んでください。



野菜スープ



サラダ



みかん



おひたし



野菜のみそ汁



納豆



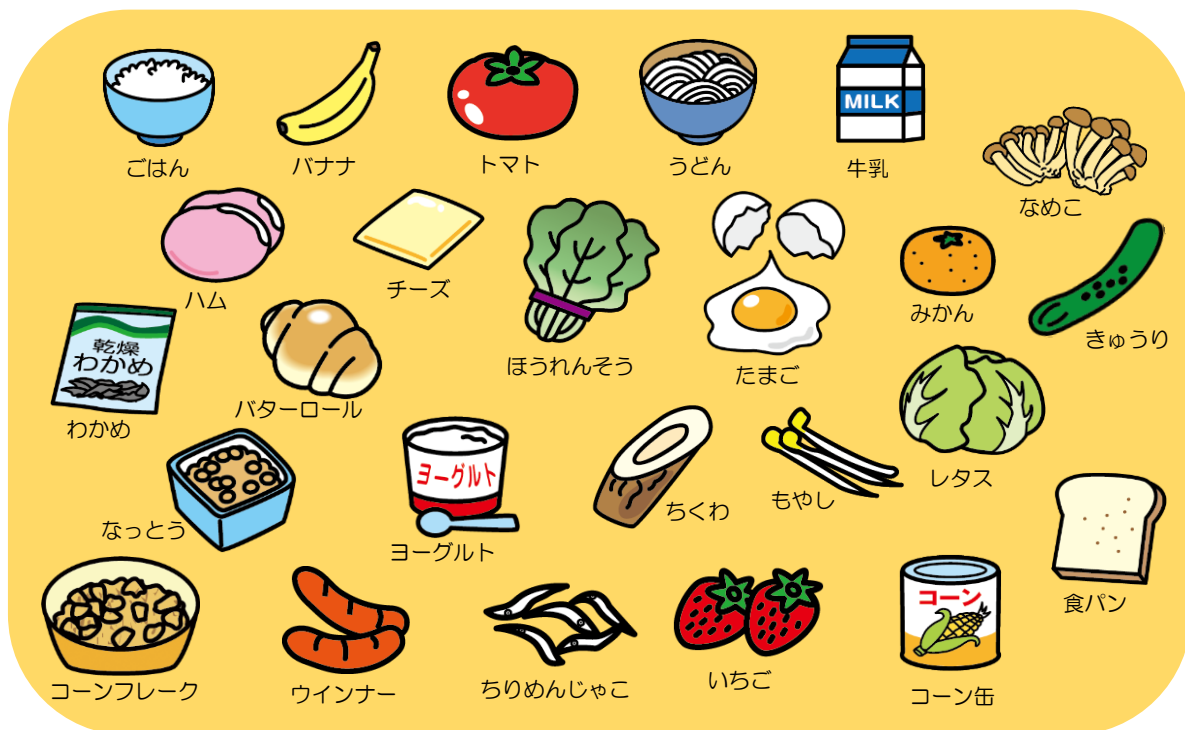
牛乳



目玉焼き

★下の食べ物は、そのまま食べられるものや、朝ごはんを作るためにあると便利なものを集めました。栄養バランスを考えて、お皿の中に食べ物や、ここにある材料から作られる料理を、名前または絵でかいてみましょう。

※油や調味料は自由に使うことができます。



その他

主 菜

副 菜

主 食

汁 物