

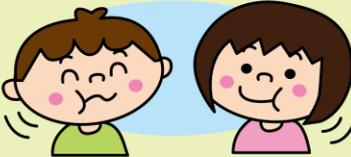
給食だより

西東京市立谷戸第二小学校
校長 鈴木 優介
栄養士

平成17年に食育基本法が制定・施行され、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。食育は生きる上での基本で、知育、徳育及び体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

かてい
ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

しよくいく
食育チェック！

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。 ひがえめに！ 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。 

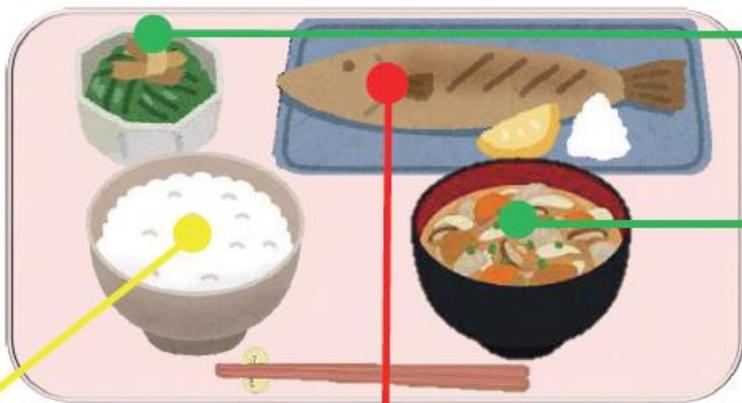
参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」（令和3年3月）、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」（平成28年6月一部改正）

◆◆給食の時間には、以下のように食育に取り組んでいます◆◆

- 地場産の農産物を積極的に取り入れ、紹介しています。
- 季節感のある献立を作成し、食材の旬や栄養について伝えています。
- 郷土料理や伝統料理、様々な国の料理を献立に取り入れて紹介し、食文化を学ぶ機会としています。
- 毎日クラスに配布するおたより(きょうのきゅうしよく)にはその日の給食の写真をのせ、正しい食器・はしの置き方が身につくようにしています。料理の由来や食べ物の旬・栄養についても紹介しています。
- 野菜類を多く摂取できるよう、献立を工夫しています。

✿ 食事をおいしく、バランスよく～栄養バランスのとれた食事をとろう！～

西東京市を含む多摩小平保健所の圏域5市では、「生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実」のために、「栄養バランスのとれた食事の推進」に取り組んでいます。栄養バランスのとれた食事とは、「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事のことです。この食事の回数が多い人ほど、バランスよく食品や栄養素が摂れているといえます。給食では、主食・主菜・副菜をそろえた、野菜たっぷりのメニューを提供しています。



主食

ごはん、パン、めんなどの穀類
を主材料とする料理

エネルギーのもとになる

主菜

肉、魚、卵、大豆及び大豆製品
などを主材料とする料理

からだをつくるもとになる

副菜

野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、
海藻などを主材料とする料理

からだの調子を整えるもとになる

☆栄養バランスが整い、野菜を食べる量が増えることで、肥満や生活習慣病を予防することができます。結果として、生涯にわたる健康寿命を延ばし、健康に長生きできます。

✿ 季節の野菜を取り入れて、めざせ！1食で野菜摂取120g！！



給食では、主食・主菜・副菜をそろえた献立に、季節の野菜をたっぷり使って栄養バランスを整えています。特に、地場産の野菜は新鮮でおいしく季節感に富み、価格も安定しているので、積極的に取り入れています。

1食に必要な野菜の量は、高学年や大人で120g程度です。地場産の野菜は、直売所その他、スーパーマーケットなどでも購入することができるので、ぜひご家庭の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

6月17日の給食では、地場産の小松菜、キャベツ、大根を使用しました。この1食で120g以上の野菜が食べられました。

野菜120gは、
「生野菜で両手1杯分」
「加熱後で片手1杯くらい」
が目安です！