

# 給食だより



西東京市立ひばりが丘中学校  
令和6年6月26日

食育月間特集号

関東地方もようやく梅雨入りしましたが、雨ばかりというよりは暑い日ばかりという印象ですね。じめじめと蒸し暑い天気にも体もどんよりしてきますが、しっかり食べて元気に過ごしましょう。さて、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、毎月19日は食育の日となっています。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？

## 食育で育てたい「食べる力」



<b>1</b> 心と身体の健康を維持できる 	<b>2</b> 食事の重要性や楽しさを理解する 	<b>3</b> 食べ物の選択や食事づくりができる 
<b>4</b> 一緒に食べたい人がいる(社会性) 	<b>5</b> 日本の食文化を理解し伝えることができる 	<b>6</b> 食べ物やつくる人への感謝の心 

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。その具体的な取組内容として、「主食・主菜・副菜のそろった食事」「十分な野菜の摂取」「適切な食塩摂取」「食品ロスを減らす」の4つを推進しています。



## 主食・主菜・副菜をそろえて、 バランスのよい食事を！

主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

多摩小平保健所管内で  
主食・主菜・副菜を毎日  
そろえて食べる子供は  
**5人中3人**しかいません

【地場野菜を活用して栄養バランスを考える part13】食育月間の取組報告



定食



ワンプレート

毎日野菜料理を5皿程度！  
果物も取り入れよう！

野菜(20歳以上)の  
摂取目標量  
**1日350g以上**  
健康日本21(第三次)

**主食** ご飯・パン  
・めんなど

エネルギーの  
もとになる

**主菜** 肉・魚・卵  
・大豆など

からだをつくる  
もとになる

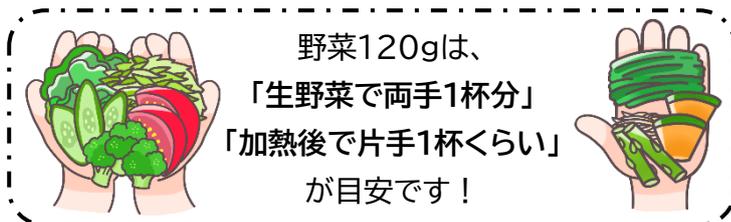
**副菜** 野菜・いも・  
きのこ・海藻など

からだの調子を  
ととのえる

☆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が延び、健康に長生きすることに繋がります。

## ❖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、中学生や大人で120g程度です。地場産の野菜は、直売所の他、スーパー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。



**GOAL 2**

**適切な食塩摂取を！**

**適塩Point!**

★調味料は味をみてからかけましょう！

★栄養成分表示(食塩相当量)を活用して料理の組み合わせを考えましょう！

**食塩(20歳以上)の摂取目標量**

**1日7g未満**

健康日本21(第三次)

栄養成分表示(食塩相当量)	単位
たんぱく質	00g
脂質	00g
炭水化物	00g
食塩相当量	00g

この表示値は、目安です。

塩分の多い食事を続けていると、血管に負担がかかり、血圧が上がるなど、問題が発生しやすくなります。味の濃いものばかり食べていると、濃い味に慣れてしまって薄い味付けでは物足りなくなってしまうので気を付けましょう。適切な塩分摂取量にするために、みなさんは何ができると思いますか？「ラーメンやうどんの汁は全部飲まない」「お刺身やお寿司にしょうゆをつけすぎない」「コロッケのソースやサラダのドレッシングをかける量を少し減らす」など、すぐに実践できることもあります。自分にできることを考えて、実践してみましょう。

また、調理するときの減塩の方法として、「汁物を具たくさんにして汁を減らす」「出汁でうま味を利かせる」「香辛料や香味野菜を使う」などもあります。おいしく適切に食塩摂取できるように、日頃から気にかけてみましょう。

## ❖食育の日(6月19日)の給食の紹介❖

- \*ご飯
- \*魚(モウカサメ)の香味揚げ
- \*ほうれん草ののり和え
- \*具たっぷり豚汁
- \*東京牛乳

この日の給食は、バランスのよい食事と減塩をテーマに作りました。主食・主菜・副菜がそろった献立で、この1食で野菜が約120g摂取でき、塩分摂取量は約2.5gです。メインのおかずの魚(モウカサメ)の香味揚げは、漬け込み液に香味野菜を入れることで、臭みを取りつつ味にメリハリが出ます。のり和えは酢で酸味を利かせ、たっぷりののりと和えることで塩分控えめでもおいしく食べることができます。豚汁はいつもより汁が少なめで具がたっぷり。減塩にしても食べ応えがあって、満足感がありました。

