

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

学校における食育の取組

当市では、子どもたちが健全な食習慣を身に付け、生涯にわたって健康な生活を送ることができるようするため、学校において食育に取り組んでいます。栄養教諭から児童生徒の皆さんへのメッセージ、おすすめの給食についても教えていただきました。

身体状況の把握

<対象>
小学5年生・中学1年生



希望する児童生徒に対し、身体測定・血液検査を行います。例年、約3割程の児童生徒が「要指導」「要受診」の判定結果です。

検査を受けた理由

- ・子どもの健康状態を知りたい
- ・無料で受けられる など...

生活習慣病の
早期発見にも
つながる

検査で体の状態がわかる



健康のために生活習慣の改善



将来にわたる健康



検査結果相談会

身体計測、血液検査の結果が「要指導」「要受診」と判定された児童生徒とその保護者を対象に、市の管理栄養士と看護師が個別にお話します。結果の説明や、生活習慣の改善などについて一緒に考えます。

R4年度 相談会后
**生活習慣を改善したい又は、
望ましい習慣を継続
したい**と思った方は
93.7%でした。



食育授業



栄養教諭や市管理栄養士が授業者となり、「自分の生活を見直そう」をテーマに授業を行います。学校給食を生きた教材として活用し、望ましい食事について学びます。

授業を受けた児童生徒の感想

- ・もう少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べられるようにしたいと思いました。
- ・食べたいものばかり食べていたので、これからは健康のために食事を改善したいです。

100kcal 教室体験教室

運動の楽しさや、間食のとり方などを学ぶ運動と講話による体験学習です。

100kcal のお菓子
(クッキー2枚)を食べ
るのは簡単だけどエネル
ギーを消費するのは大
変！



これからは、おやつを
食べ過ぎたときは、
いっぱい運動しよう！





食推さんと調理実習を行いました！

地域で活動する食推さんが、学校に出張して郷土料理やバッククッキングを行いました。地域の方と学校が連携した取組も少しずつ行っています。

バッククッキングとは…

食材をポリ袋に入れ、湯せんをする調理方法。調理道具が揃っていないでもできるので、災害時にもおすすめです。



◆実習メニュー◆

- ・煮込みハンバーグ
- ・みそ煮さばじゃが
- ・水ようかん

バッククッキングを教えてくださいありがとうございました。短い時間でもおいしい料理が作れるということを知ることができました。今度家でも作ってみたいと思います！



調理実習に参加した感想

丁寧に教えて下さり、感謝しています。みじん切りができるようになりました！

＼バッククッキングで作りました！／



※食推さんは食生活改善推進委員の通称です。

栄養教諭にインタビュー

学校での食育は、栄養教諭と連携してすすめています。今回は、嵐南共同調理場の栄養教諭の2人から児童生徒の皆さんにメッセージが届いています！

「おいしかった！」という言葉、空っぽになって返ってきた食缶を見るのが何よりの喜びです。食を通して、たくさんの人を健康にそして幸せにすることができるよう努力したいと思います。



小川貴子先生



長谷川由香先生

三条の旬の食材を取り入れた安全で安心な給食を届けたいという気持ちで、調理員さんと丁寧な給食づくりを心がけています。みなさんもしっかり食べて、元気な体を作りましょう。

◆給食のおすすめメニューをお聞きました◆



小川先生

納豆と和えることで、野菜も食べやすくなり、ごはんも進みます。保護者様や先生からもレシピを聞かれます。



クックパッドはこちら



長谷川先生

豚肉、車麩ともに三条の特産品であり、子ども達もよく食べてくれます。



クックパッドはこちら

旬の食材紹介

5月は“たけのこ”

三条では、栄地区の吉野屋が産地として有名で、主に生産される孟宗竹(もうそうちく)という品種は、アクが少なく食べやすいと人気です。スーパーや直売所で地元のものを探し、色々な料理で楽しく味わってください。



一編集後記 編集者のせきから食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

先日実家に帰った際に母から採れたてのたけのこをもらい、たけのこごはんにしました。子どもの頃はたけのこの時期になると、知り合いの方から採れたての物をたくさん頂くため、たけのこのフルコースがしばらく続いていました。またたけのこか…と当時は飽きてしまっていたのですが、今思うとなんて贅沢だったんだろうと思います。一番好きなメニューはたけのこニシンの味噌煮です。旬の物は最高においしいです！

食育の視点の主要施策

(第2次三条市食育の推進及び農業の振興に関する計画)

- 1 米飯食の推進(ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう)
- 2 減塩の推進(子どもの頃から適塩に慣れよう)
- 3 共食の推進(一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 4 和食文化の伝承(和食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう)

まずは

1g 塩

を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。

一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 7.5g
未満

女性 6.5g
未満

血圧の高い方や
治療中の方 6g
未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448 (直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp