

食生活改善してみませんか？

- ①プラス1皿 野菜で健康生活
国民栄養調査では、まだまだ野菜の摂取が足りない状況であることから、野菜を使った料理をもう1皿追加することをおすすめします。1日の目標量は大人が350g、1～2歳児は210g、3～5歳児は240gです。
- ②マイナス2g 減塩で健康生活
目標は現在の摂取量からマイナス2g。汁物はだしをきかせ、味付けはかんきつ類や香辛料等を使って、美味しく減塩しましょう。加工食品は栄養表示をよく見て賢く減塩しましょう。1日の目標は成人男性8g、女性7g、3歳未満は3g、3歳～6歳は4g未満です。
- ③毎日のくらしに乳製品を
20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。給食を食べる機会がない世界は牛乳・乳製品を意識して普段の食事とる必要があります。1日の目標は大人200cc、1～2歳児は400cc、3～5歳児は400ccです。

👉 規則正しい食生活のためには
規則正しい生活が一番です！
平日はもちろん、休日でも生活リズムが乱れないように
注意しましょう。



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。

*給食を通して食事の大切さ楽しさを知る

主題	四季折々の野菜の味と香りを楽しみ子どもの心を育てる給食をつくる 健康的な心と体を育てながら、楽しんで食事を食べられる環境をつくる
給食目標	残量を乗り越えられるスタミナのつく献立を取り入れる



日中の暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の日差しをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。

給食 田中 千登世



朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



食べ残しを防ぐには？

少食や偏食、好き嫌いが多い子どもには、量を少なめにしましょう。楽しく食べられることも大切です。好きなものを中心に入れるのも良いでしょう。お弁当箱を開けたときに、興味をひくようなものを入れるのもOK！ お弁当で一番気をつけなければならないのが安全性。調理法や保存状態も考えて作りましょう。

