

給食だより

第1号

令和4年度1学期

作成／瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員

発行／瀬戸市学校教育課 学校給食係

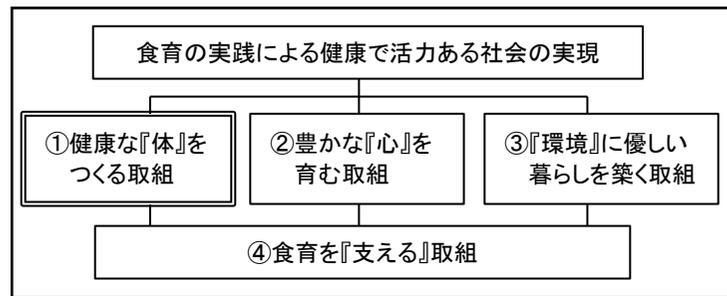
(給食センター)

県民みんなで食育に取り組みましょう

「あいち食育いきいきプラン2025」



愛知県は第4次食育推進計画「あいち食育いきいきプラン2025」を作成しました。県民が食の大切さを理解し、主体的に取り組むための指針であり、食を通じた4つの取組を推進して、健康で活力ある社会の実現を目指しています。また、SDGs達成への貢献等、時代に合わせた取組をSHIN化させることで、食育の実践力を高めていきます。



【食を通じた4つの取組】

「新化」…時代に合わせた変化
「進化」…多様な発展
「深化」…質の向上
「伸化」…横展開のつながり

「S」…Sustainable(持続可能な)
「H」…Healthy(健康な)
「I」…Interesting(興味深い)
「N」…Network(連携)

実践したい「健康な体をつくる取組」

食を通して健康な体をつくるためには、子どものころから基本的な生活リズムを身に付けさせ、生涯にわたって望ましい食生活を実践させることが必要です。

【小学生・中学生】

<学校>

- 栄養と食品の正しい知識に基づいて自ら判断できる能力を身に付ける
- 肥満、痩身の健康被害を知り、自分に適した食事の内容や量を調節する
- 生活習慣病に関する知識をもつ
- 食品の産地、栄養などの表示を知る
- 食中毒などと食品の購入・保存・調理と結び付けて理解し、予防の方法を知る
- 食物アレルギーに関する知識をもつ

<地域>

- 地域において行われる食育活動に積極的に参加する

<家庭>

- 朝食を始めとする規則正しい食習慣を理解し、毎日実践する
- 正しい歯磨きの仕方を身に付ける

家庭では、朝食を始めとする規則正しい食習慣を維持するとともに、子どもに規則正しい食習慣が身に付くよう環境を整えていきましょう。

学校では、学校給食と各教科・総合的な学習の時間・特別活動等に関連付けた食育を実施しています。

朝食を毎日食べて、健康な体づくりを始めましょう



「あいち食育いきいきプラン2025」では、小・中学生は「朝食を始めとする規則正しい食習慣を毎日実践する」、保護者は「規則正しい食習慣を維持し、環境を整える」取組を実践することを目指しています。第1号では「朝食」に注目します。

「あいち食育いきいきプラン2025」朝食に関する目標値

項目	2020年	2025年(目標)
朝食を毎日食べる習慣がある小中学生の割合	93.2%	98%以上
朝食に野菜を食べている小中学生の割合	55.9%	80%以上

朝食を毎日食べる、朝食に野菜を食べる習慣を子どもに身に付けさせるためには、家庭での食習慣が大きく影響します。子どもの健康な体をつくるために、家庭で取り組みましょう。

①朝食を毎日食べる習慣がない場合



食べられない原因の見直しを

- 時間がない ⇨ 生活リズムを整え、子どもが「早寝・早起き」を習慣づけられるように支援しましょう。
- おなかがすいていない ⇨ 夜遅い時間に食事をしていませんか。食事の時間を見直しましょう。
- 朝食が用意されていない ⇨ 手軽に食べることができる食品(パン、果物、納豆、ヨーグルトなど)を用意しておき、子どもでも朝食の準備ができるようにしましょう。

②朝食に野菜を食べていない場合



朝食に野菜を取り入れる工夫を

簡単に野菜を食べるポイント例

- 【1】包丁や道具を使わない野菜(レタスやカット野菜など)、加熱調理のいらぬ野菜(ミニトマトやきゅうりなど)を用意する。
- 【2】電子レンジなどで簡単に調理する。
- 【3】野菜の煮物やきんぴらなど、常備菜として作り置きをする。
- 【4】冷凍野菜を活用する。
- 【5】前日に調理を済ませ、次の日の料理を作っておく。

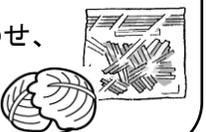
少しの工夫で上手に時間を工夫しましょう。

冷凍野菜は、使いやすい大きさに切ったり、1回の使用量に分けたりしておくとう便利です。



野菜を切って混ぜるだけ！ 簡単野菜レシピ(4人分) ※一人分の野菜量70g

- 【材料】 にんじん 60g(1/3本) 【作り方】 ① にんじんは千切り、キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにして、ビニール袋に入れる。
- きゅうり 100g(1本) ② ①に塩昆布、ごま油を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で一晩置き、味をなじませる。
- 塩昆布 12g ③ ①②を混ぜ合わせ、ごま油を小さじ2



朝食を始めとする正しい食習慣を続けることが、健康な体づくりにつながります。