

食育通信～職場で食場環境を考えよう～

Vol.31

令和2年8月24日

～6月は食育月間「朝ごはん食べよう！」～

6月の食育月間は「朝ごはん食べよう！」をテーマに、市役所屋上に横断幕、戸田市内3駅の駐輪場や各施設にのぼりを設置したほか、保育園や学童保育室、tocoバスにポスター掲示のご協力をお願いするなど、市内の様々な場所でPRしました。

どちらかで皆さんの目に留まっていたら嬉しいです！



戸田市は朝食を食べない人の割合が高く、特に単身世帯や20、30代の欠食が目立ちます。時間がない、食べる習慣がない、夕食が遅い時間でお腹が空いていない…事情は様々かもしれません。

★朝食を食べると、こんな良い効果があります！

- ①脳の働きが活発化し、集中力UP！
- ②体温、基礎代謝が上がり太りにくい体質に！

朝食を食べていない人は、何か手軽なものを一品食べてみることから始めてみませんか？ヨーグルトやバナナなど、そのまま食べられるものや、コンビニでパンやおにぎりに、牛乳を併せて用意するのもお勧めです。

～埼玉県の良い野菜を食べよう♪地産地消について～

埼玉県は平坦で肥沃な土地、穏やかな気候であることから、日本有数の野菜の産地です。中でも、産出額で全国1位、2位の野菜があります。

- ★全国1位 さといも
- ★全国2位ねぎ、小松菜
ブロッコリー、ほうれん草（平成29年産）

出典：埼玉県総務部統計課「2020 グラフで見る彩の国さいたま」



「地産地消」とは、**地域で生産された農産物や水産物を、その地域で消費すること**です。消費者は新鮮で安心な食材を食べることができ、地域の活性化にも繋がります。また、フードマイレージ※1の観点から、輸送に係るエネルギーの消費削減となり、環境保全になります。

まずはスーパーで、「埼玉県産の野菜探し」をしてみませんか？

※1「フードマイレージ」食料が消費者に届くまで、どれ位の距離を輸送されてきたのか数字で表したもの。

環境負荷を軽減するために、食料自給率のアップや地産地消の実践が重要とされる。



☆☆☆☆☆「戸田市食育推進情報局」にぜひ遊びにきてください☆☆☆☆☆

福祉保健センターで行っている食育活動の取り組みや食育に関する教室等をPRするページを開設中です。

戸田市食育推進情報局<http://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/236/health-shokuikujoho.html>