

食育通信～職場で食場環境を考えよう～

Vol.10

平成26年9月9日

～食育の教材は給食です(学校給食課)～

給食センターでは安心・安全・おいしいを基本に、給食を生きた教材として食育に活用しています。主な取組として以下の3つがあります。

① 旬の食材を取り入れる

食材にはそれぞれ一番おいしい時期である「旬」があります。給食には旬の食材を多く取り入れ、季節を感じられる行事食も提供しています。今であれば、なす、きのこ、さんま、栗が旬です。ご家庭でも旬の食材を使ったメニューを取り入れてみてください。

② 食育だより

月に一度、小学校用と中学校用の2種類のお便りを作成しています。食べ物や健康に関する情報や、給食で人気のメニューのレシピを載せて配布しています。

③ 献立表・放送資料

毎月の献立表に、使われている食材の栄養や働き、豆知識などを載せて食べ物について学べるようにしています。放送資料はその日の献立の特徴をまとめたもので、各学校で給食の時間に放送しています。

これらの取組を通して、児童・生徒が食に関する知識と食を選択する能力を身に着け、健全な食生活を実践できるようにお手伝いをしていけたらと思います。

＜7月の献立例＞

- ☆ごはん
- ☆牛乳
- ☆スタミナ焼肉
- ☆いんげんのごま和え
- ☆とうもろこし



7月が旬の「さやいんげん」「とうもろこし」「にんにく」を使用しました。食欲が落ちやすい暑い夏でもしっかり食べてスタミナをつけられる献立です。

- ☆ご飯
- ☆牛乳
- ☆お星さまコロッセ
- ☆ボイルキャベツ
- ☆七夕汁
- ☆おりひめゼリー



7月の行事食、七夕献立です。そうめんのかわりに春雨を使った七夕汁です。見た目でも楽しめるように、天の川をイメージして主菜や汁物、デザートに星をたくさん入れました。

～朝食を食べてやる気アップ！（福祉保健センター）～



朝食とやる気のことを知っていますか？

朝食を抜いて職場に来ると、何となくイライラしたり、集中力がなくて仕事はかどらないことはありませんか？これは、**脳のエネルギーが不足**しているからなんです。

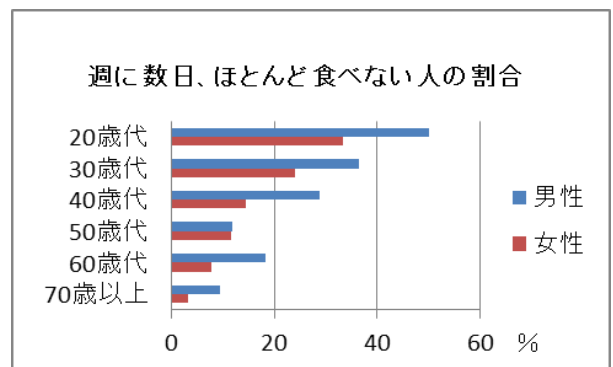
脳が働くために使うエネルギーはブドウ糖からできます。ブドウ糖は体内に大量に貯蔵することができないので、朝起きた時の脳はエネルギー欠乏状態！**朝食を食べないと脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力、やる気も低下してしまいます。**

みなさんは毎日朝食を食べていますか？

第2次戸田市健康増進計画策定時に実施された市民アンケート（平成25年度）では、「朝食をほとんど食べない」と「朝食を週に数日食べている」人の割合は、合わせて**19%**です。特に、**男性の20歳代は50.0%**と最も高い状況であることがわかりました。

これは前回の調査時（平成20年度）とほぼ変わらない値です。

第2次戸田市健康増進計画では平成30年度までの朝食を食べない人の割合の目標を**14%**として取り組んでいます。



～朝ごはんを食べるとこんなにいいこと～

- 集中力アップ
- イライラを抑える
- やる気が出る
- 太りにくい身体になる



朝ごはんを食べることが面倒と思う方もいるかもしれませんが、朝ごはんを食べないと必要なエネルギーが補給できず、脳も体も正常に働かず、何事にもやる気がなくなって疲れてしまう、という悪循環に陥ってしまいます。

どんなスタイルでも、毎日朝ごはんを食べる習慣をつけるということが大切です。

（参考：農林水産省 めざましごはん <http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamas.html>）

☆☆☆☆☆「**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するページです。
戸田市食育推進情報 <http://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/236/health-shokuiKujoho.html>