

食育だより 9月号



尼崎市立学校給食センター

いよいよ2学期が始まります。暑さによる疲れを早くとるためにも、バランスのよい食事を心がけ、早寝早起きで睡眠をしっかりとりるように生活リズムを整えましょう。

9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」月間です。生涯にわたって心身ともに健康に過ごすためには、ひとりひとりが「望ましい食生活」について理解を深め、毎日の生活の中で実践していくことが大切です。

3



食生活改善普及運動 健康増進普及月間

令和8年度は、「まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物をプラス」を基本テーマとしています。具体的には、「バランスのよい食事を摂っている者の増加」「野菜摂取量の増加」「果物摂取量の改善」「食塩摂取量の減少」等に向けて取り組むことが推奨されています。



野菜を食べよう

生活習慣病予防の観点から、1日に必要な野菜量は350g以上といわれています。2023年の国民健康・栄養調査では、野菜摂取量の平均が256gで、目標値の約70%に留まっています。食育基本法に基づき、今年6月に作成された国の第5次食育推進基本計画においても350gの野菜摂取を目標に掲げられています。

野菜には、このようなパワーがあります！

余分なナトリウム（食塩）を排出し、
血圧降下・減塩効果！



ほうれん草やブロッコリーなどに豊富な「カリウム」は、体内の余分なナトリウムの排出を助ける働きがあります。



体の調子を整え、
腸内環境も良好に！



野菜に多く含まれる食物繊維やビタミン類は、体内の代謝や腸内環境を整える上で、欠かせない大切な栄養素です。

料理に野菜をプラスすることで、栄養とともに、彩りも豊かにすることができます。野菜は加熱するかさを減らすことができます。具だくさんの汁物や主菜の付け合わせに野菜を使用すると自然と摂取量を増やすことができます。1日で小皿や小鉢5つ分以上の野菜料理を食べると、350g以上の野菜摂取につながります。野菜摂取にむけての工夫を各家庭で楽しみながら取り組んでみましょう。



命を守るために、災害を知って災害に
対処する力を身につけましょう。

見直そう！

食品の備蓄



食品の賞味期限や量を

確認しましょう。

災害時の野菜不足に備えましょう

災害時には、野菜不足になりやすく、体調不良へもつながります。野菜の缶詰や瓶詰、レトルト食品や乾燥野菜なども備蓄品の中に準備しておく役立ちます。また、長期保存できる根菜類を普段から多めに準備しておくことも意識しておきましょう。



このようなことも
参考に！

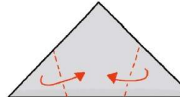
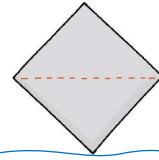


紙でつくる手づくり食器

新聞紙や厚手の紙袋を使ってつくってみましょう。



- ①紙を正方形にして、②両端を矢印のよう
三角形に折る。
- ③矢印のように折り、④ポリ袋や、ラップ
手前は袋状のどこ
ろに差し込む。
- フィルム、アルミ
箔などをかぶせる。



7

災害に
そなえよう

