

6月の給食だより

《6月は食育月間》

食育とは食に関する知識と食を選択する力を習得し、生涯にわたって健康的な食生活を実践することができる人間を育てることです。

食や栄養をとりまく問題はライフステージごとに変化していくため、東京都では健康的な食生活を実践する上での①基本的な食育目標と②それぞれのライフステージ別の行動目標を掲げています。

①基本となる食育目標：主食・主菜・副菜を揃えた食事

どのライフステージでも栄養素バランスを整えるために、主食・主菜・副菜を毎食揃えることを意識しましょう。

主食
ご飯/パン/麺等

主菜
卵/肉/魚
大豆製品等

副菜
野菜/きのこ
海藻類等



②ライフステージ別行動目標(青年期&成人期、高齢期)

青年期&成人期

生活習慣病予防の習慣化

この時期の食生活は高齢期の健康にもつながり、健康寿命も左右します。

- 乳製品等を活用し、食塩を減らす
乳製品摂取量は20代から減少する傾向です。乳製品でコクを足して薄味でもおいしく。
- 野菜をあと一皿食べる(目標毎食2皿)
野菜は加熱することで嵩が減るため、たくさん摂ることができます。
- よく噛んで食べる
よく噛むことは消化だけでなく、食べ過ぎ防止にもつながります。
- 体を動かす



高齢期

楽しみながら低栄養を予防

健康長寿を目指して生活する時期です。特に低栄養に気を付け、エネルギーを十分摂ることが大切です。

- 主食や乳製品をしっかり食べる
主食は主なエネルギー源、乳製品はカルシウムとたんぱく質の供給源です。
- 1日3食きちんと食べる
朝食抜きなどの欠食は必要なエネルギーや栄養素を摂りづらくしてしまいます。
- 誰かと食べる(孤食を避ける)
- 定期的な体重測定で体重減少がないかチェック
6か月間で2~3kg減っていたら要注意!



< 参考 農林水産省 HP 多摩小平保健所パンフレット >



複十字病院
FUKUJUJI HOSPITAL
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより
栄養科



朝ごはんは1日のはじまり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう!”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2022年6月1日