

6月は食育月間です

毎日の元気のためバランスよく食べよう

もうすぐやってくる暑い夏。この夏を活動的に元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。バランスの良い食事をとることで、免疫カアップ、体力カアップ、健康カアップにつながります。

☎377-4511健康支援課



子どもの頃から始めるバランスの良い食事

生涯にわたって健やかで豊かな生活を送るためには、バランスの良い食事を考え、選ぶことができるように、子どもの頃から食の知識と判断力を身につけることが大切です。

小学校での取り組み

食への興味・関心を育む北方小学校で聞きました。(保健体育課)

こだわりは市川の旬の野菜、「市川とまと」を使ったソース

北方小学校 栄養教諭 橋本真己さん

給食の献立を考えるときは、主食・主菜・副菜をそろえることや彩りに気を付けています。また、旬の食材を使うことや、コロナ禍でも可能な範囲で児童がさやむきなど下準備に参加した食材を取り入れることで、食育へつなげています。心と体のバランスの取れた児童の育成を目指して、健康教育を進めています。

主 食：ツナピラフ
主 菜：チキンの市川とまとソース
副 菜：野菜と卵のスープ
飲み物：牛乳

食品ロス削減に向けて
まだ食べられるのに廃棄される食品を減らすために、さまざまな取り組みをしています。(生活環境整備課)

保育園での取り組み

「おいしく楽しく食べる」を実践する塩焼第2保育園で聞きました。(こども施設運営課)

食事をとるとき、大人は栄養バランスなどを頭で考えて食事を選ぶこともできますが、子どもの食事は、これまでの経験が大切になります。おいしく食べた経験から食事の時間が楽しかったという記憶があると、苦手なものでも食べられることがあります。そこで私たちは、栄養バランスやおいしさに加えて、園児が楽しく興味を持つような給食づくりを心がけています。あわせて、保育士が食事の時間が楽しくなるような魅力ある言葉かけを意識し、職員みんなが「おいしく楽しく食べる」を目標に食育に取り組んでいます。

塩焼第2保育園 栄養士 藤代裕美子さん

バランスの良い食事とは バランスの良い食事と聞くと難しいイメージがあるかもしれません。しかし、簡単に始められることもたくさんあります。夏バテしないためにも、今から取り組みましょう。

やってみよう すぐに実践できる バランスごはん。

外で食べるときも、買ってくるときも、ワンプレートでも**基本になる3つの組み合わせを覚えよう。**

[主食]

ごはん・パン・めん類
炭水化物を多く含む食品

エネルギーになる
元気のもと

[主菜]

肉・魚・卵・豆腐・大豆製品など
タンパク質を多く含む食品

血や筋肉になる
身体を作る

[副菜]

野菜・きのこ・海藻類など
ビタミンやミネラル、
食物繊維を多く含む食品

身体の調子を整える
抵抗力をつける

市川でとれる食材を食卓に

主菜で食べたい海産物

市川の海では、スズキやホンピノス貝などさまざまな海産物がとれます。海産物には良質なタンパク質が豊富に含まれています。(臨海整備課)

副菜で食べたい農作物

市川では、トマトやネギなどのさまざまな農作物がとれます。ビタミンたっぷりなとれたての地元野菜で副菜を充実させましょう。(農業振興課)

＼例えば／

「ラーメン」はトッピングの選び方でバランスごはんに変身します。

[主食]	+	[主菜]	+	[副菜]
麺		卵とチャーシュー		たっぷりもやしとほうれん草

いちかわの食育

市川市では、食に関わる関係者が連携・協力し、食育の推進に取り組んでいます。

毎月19日は食育の日

食育とは
生涯にわたって健やかで豊かな生活を送るため、自分の健康と食生活に関心を持ち、食についての知識と判断力を育てること。

見てみよう行ってみよう

動画

「知ろう 食べよう いちかわの野菜」

市川市でも、トマトやほうれん草、長ねぎのいろいろな野菜が作られています。地元農家での収穫体験や学校給食の様子を、おいしいレシピと一緒に紹介しています。

紹介動画はこちら

食育展示

「バランスの良い食事ってだいじだね」

栄養バランスの良い食事のヒントが見つかるかもしれません。

☎ 6月15日(水)午後1時～28日(火)午後1時まで

☒ メディアパーク市川1階水の広場前

右記2次元コードを読み取るか、市公式Webサイトからご回答ください。回答の受付期間は6月13日(月)までです。

☎377-4511健康支援課

あなたの声をお聞かせください / 第4次市川市食育推進計画策定に向けたアンケートを実施しています