

きょうわ 食育だより

平成28年6月1日発行

共和町食育推進委員会 事務局：共和町役場産業課

6月は食育推進月間です

共和町食育推進計画では
『食』に関する意識改革「地産地消の推進」

を2つの柱として、

- *おいしく食べよう
- *規則正しい生活リズムを身につけよう
- *ふるさとの『食』を大切にしよう
- *『食』への関心や理解を高めよう

を目標としています。

さらに平成26年度からの「第2次食育推進計画」では、

「早寝・早起き・朝ごはん（朝食の欠食防止）」

「家族そろって、いただきます（孤食の防止）」を重点として取り組んでいます。



きょうわ 旬のカレンダー

「地産地消の推進」として、共和町の旬のカレンダーを作成しました。旬のものを旬の時期に味わうことができるよう、給食で6月から11月の間に1度程度旬の食材を使ったこんだてがあるので、楽しみにしてくださいね。

	6月	7月	8月	9月	10月	11月
アスパラ	→					
いちご	→					
メロン	→					
西瓜	→					
ジャガイモ			→	→	→	→
とうきび			→			
南瓜				→	→	→
長いも					→	→
米					→	→
小麦					→	→
長ネギ				→	→	→

「日本型食生活」のススメ

「日本型食生活」とは？



ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果実、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。

一食や一日
単位でなく、
一週間の中で

冷凍食品や
レトルトを
使っても
OK!

ごはん食は
主菜・副菜が
そろいやすい

外部サービスもかじこく活用。

ごはん食のメリット

- 主菜・主菜・副菜がそろいやすくなります。
汁や、魚、肉、乳製品、野菜などバラエティに富むおかずの組み合わせが可能です。
- 食事の楽しみが広がります。
旬の食材を使って季節感を楽しんだり、和・洋・中、幅広く料理を楽しむことができます。
- ごはんは塩分がありません。
おかずの塩分に注意して下さい。



どうすればできるの？

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。



かんたんでも OK!
サラダや果物、スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。お惣菜や冷凍、レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用しましょう。

ごはん中心が良い理由
ごはんをベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事が可能になります。

中食や外食を利用する時にも、サラダやスープをプラス。

生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切です。
数日から1週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。