食でつながる 食で健康プロジェクト 第3弾「給食」

おいしく食べるって、からだに〝いい〟

二本松市の健康課題ナンバー1「高血圧」。対策に欠かせないのが、適切な量の「塩」を摂る『適塩』。本号では『給食』での「適塩」の取り組みを紹介します。子どもたちが学校で食べる「給食」では、適塩はもちろんのこと、主食・主菜・副菜・汁もの・乳製品がそろった栄養バランスのとれた理想の食事が提供されています。

取材では「ざくざく」が提供された二本松南小学校と「引き菜炒り」が提供された安達中学校で、話を聞きました。

この日のこんだて（二本松南小１年生）

（二本松南小）

白いご飯が美味しく食べられる

野菜が沢山食べられる

美味しかった

「ざくざく」初めて食べた

今まで食べたことのない味だな

どうしてこんなに美味しいんだろう

（安達中）

にほんまつっ子元気アップメニュー

毎月19日は「食育の日」です。

二本松市全体として、学校や家庭で、献立の栄養や健康への関わりについて考える機会として、19日の前後に「地産地消」「郷土料理」「日本型食生活」などを献立のテーマにした「にほんまつっ子元気アップメニュー」を各学校で提供しています。

～調理の様子（二本松南小・安達給食センター）～

情報たっぷりの献立表を読み解こう

献立表には主食とおかずの名前が載っています。

また、使用されている食材の働きが「赤」「緑」「黄色」に分けて示してあり、その日の栄養価も記載されています。

給食の献立は「適塩」と栄養バランスのよい食事の見本となるよう考えられています。

塩分が多く含まれる加工食品を極力減らし、かつお節や昆布からとる「出汁（だし）」でうま味を生かしたり、レモンやトマトの酸味を生かしたりして、減塩効果の工夫をしています。

味覚志向が形成される子どもの頃から減塩教育を行うことで「適塩」、そして将来の「健幸長寿」へとつながっていきます。

給食に込められた想い

給食では、地元の食材を積極的に活用すること、郷土料理や伝統的な和食を提供することを大切にしています。

「野菜が苦手」だけど「ざくざくの野菜は好き」という子がいる一方で、親の転勤などで二本松にきた子は「ざくざくって何？」という感じで、ざくざくを知りません。

給食ではじめて出会う料理になります。このような行事食や家庭で作ることが少なくなった和食を食べ継いでいくことは給食の大切な役割だと考えています。学校給食が「生きた教材」と言われるようにこれからも学びにつながる献立作りに努めていきたいと思います。

市内の栄養教諭

健康マネジメントプロジェクト

市の教育委員会では、令和3年10月から、学校の「肥満」「食」「体力」の課題を明らかにし、児童生徒の健康マネジメント力（自己管理能力）を育成するプロジェクトに取り組んでいます。

取り組んでいる主な事業

健康教育の推進
（肥満・食習慣部会）
「食育の日」（毎月19日）に、学校での食に関する取り組みを促すなどして、食育に取り組んでいます。

運動の推進
（体力向上部会）
学校や家庭での運動を推進しています。

家庭・地域への啓発
（家庭・地域部会）
健康マネジメント便り「元気アップにほんまつっ子」を発行して、家庭や地域にプロジェクトの取り組みを紹介したり、食生活の改善や運動の習慣化を促したりしています。

早寝早起き朝ごはん

子どもたちが健やかに成長していくためには、バランスの良い食事、適切な運動、十分な休養・睡眠が大切です。

早起きして日光を浴び、朝ごはんを食べると、生活リズムが整ってきます。

生活リズムを整え、3食食べる習慣が身につくことで、必要な栄養素を満たし、肥満の予防、将来的には生活習慣病の予防につながります。

忙しい毎日ですが、お子さんと食卓を囲む時間を大切にしてみませんか。

適塩でおいしく

今回の特集では「適塩」でありながら、おいしくからだにいい給食を子どもたちに食べてほしいという栄養教諭や調理員の方々の真っすぐな思いをお伝えしました。

この特集をきっかけに、家庭で給食のことを話したり、思い出したりしていただくことで、健康なこころと体づくりにつながることを願っています。

市ウェブサイト
食でつながる
食で健康プロジェクト

◎問い合わせ…

・健康など記事全般について
健康増進課成人保健係
☎(55)5109
Fax(23)1714
・学校給食について
教育総務課総務係
☎(55)5149
Fax(22)3147
・健康マネジメントプロジェクトについて
学校教育課指導係
☎(55)5152
Fax(22)3147