

給食だより

9月

食生活改善普及運動(9月)

9月は、食生活改善普及運動月間です。

平成25年度から開始している「健康日本21(第二次)」では、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底により、単なる長寿ではなく「健康寿命」の延伸を目指していくこととしています。

「健康寿命」とは、WHOが提唱した指標で「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されており、病気や痴呆、衰弱などで要介護状態となった期間を、平均寿命から差し引いた寿命のことです。

長寿国では一般に、平均寿命と健康寿命のひらきが長く、日本ではこの「最晩年に寝たきりなどになる期間」が欧米各国に比べて長く、6年以上に及んでいるのが現状です。

「健康寿命」を延ばし、いつまでも健康で暮らせるようにするためには、生活習慣を見直し、食生活を改善することが重要です。

食生活改善普及運動の期間には、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、野菜摂取量の増加、食塩摂取の減少に加え、牛乳・乳製品の摂取習慣を身につける取組を行うこととしています。

具体的には、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂る」こと、野菜の1日の目標量(成人)350gに60g不足していることから

「毎日プラス1皿の野菜」、食塩摂取量を減らすため、

現在の摂取量から「おいしく減塩1日マイナス2g」

などを目標としています。

9月は食生活を見直す機会としましょう。



9月から給食のごはんが麦ごはんになりました。

保育園では、白米1合(約150g)に対して、麦25gを入れて炊いています。

他の雑穀米に比べ、クセも少なく、プチプチとした食感が食べやすいため、子ども達にも好評です。

麦には、不足しがちな食物繊維や鉄などが豊富に含まれています。

そのため、便秘の解消や肥満の解消、さらに、美肌効果もあります。

カレーやおにぎり、卵かけご飯など、様々なおかずと相性が良いので、ご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

