

栄養だより

No.1 令和5年6月
 苫小牧市学校給食共同調理場

朝ごはん、食べていますか？

苫小牧市で朝ごはんを食べていない人は小学生で5.2%、中学生で7.7%*1、15歳以上の市民では13.8%*2いるということがわかっています。

みなさんのご家庭では朝ごはんを毎日食べていますか？これを機に朝ごはんの食べ方を見直してみませんか？

【引用】第2次苫小牧市食育推進計画 *1「あまり食べない」「食べない」の割合 *2「ほとんど食べない」「食べない」の割合

朝ごはんが大事なワケ

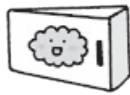
朝ごはんは1日のはじめの大事なスイッチになります

▼からだのスイッチ



朝ごはんは、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

▼あたまのスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

▼おなかのスイッチ



体は、朝ごはんを食べると、腸が動いて排便を促すような仕組みになっています。朝ごはんを食べて腸をスッキリさせましょう。



朝ごはんを抜くとどうなる？

生活習慣病のリスクが上がる！

朝ごはんを抜くことで、1日の食事回数が減ると、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大します。

1日のエネルギー摂取量を同じにしても、食事回数が少なくなるほど、体脂肪は蓄積され、肥満や脂質異常症などの生活習慣病のリスクが上がってしまいます。



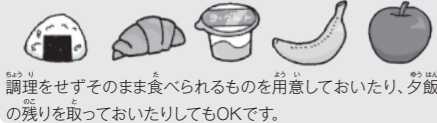
【参考】食生活学習教材(文部科学省)

朝ごはんをステップアップ！

朝は忙しくて用意する時間がないという方も、無理せず自分に合ったステップからスタートしてみましょう！

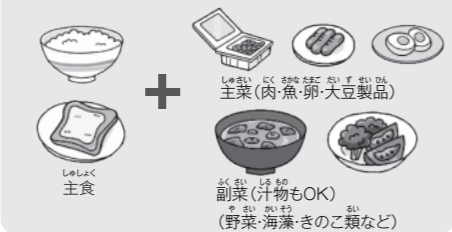
ステップ1 まずは食べることから

朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。おにぎり・パン・ヨーグルト・果物など食べやすいもの1つだけでもOK!



ステップ2 食べる習慣ができてきたら

食べる習慣がついた人は、ごはん・パンなどの主食に何かもう一品加えてみましょう。



ステップ3 バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜を組み合わせて、栄養バランスのよい朝ごはんを意識してみましょう。さらに果物、乳製品を加えれば完璧です！



学校給食に使用している食材について(1月~4月)

月	品名	長ねぎ	玉葱	人参	大根	キャベツ	じゃが芋	きゅうり	ごぼう	ピーマン	にら	白菜	みつば	ほうれん草	青梗菜	小松菜	なめこ	もやし	しめじ	豚肉	鶏肉	牛肉
1月	道産	道産	千葉県茨城県	神奈川県	道産	道産	道産	高知県	道産	宮崎県	道産	群馬県茨城県	道産	茨城県	茨城県		道産	道産	道産	道産	道産	道産
2月	道産	道産	千葉県茨城県	神奈川県千葉県	道産	道産	道産	茨城県宮崎県	道産	宮崎県	道産	茨城県		茨城県群馬県	茨城県			道産	道産	道産	道産	
3月	道産	道産	千葉県茨城県	神奈川県千葉県	道産	道産	道産	宮崎県	道産			茨城県	道産	道産	宮崎県茨城県		道産	道産	道産	道産	道産	
4月	道産	道産	道産	道産	栃木県	愛知県茨城県	道産		道産			茨城県		道産	道産	茨城県	道産	道産	道産	道産	道産	道産

6月は食育月間です ~苫小牧市内での取り組み~

国が策定している食育推進基本計画において、6月は「食育月間」と定められており、国や地方公共団体等は食育推進運動を行い、国民への理解促進を図ることとなっています。このため、苫小牧市内でも食育推進のためのさまざまな取り組みをしています。その中の一部をご紹介します。これを機に「食」について考えてみてはいかがでしょうか？

★ 苫小牧市役所(健康支援課) ★

1階ロビーで食育パネル展の実施(6月1日~15日)



その他、公式Instagram(@kenkosien.tomakomai)では、健康や子育て等に関する情報を発信しています。

★ 苫小牧市立中央図書館 ★

食べ物に関する図書の展示(5月27日~6月29日)



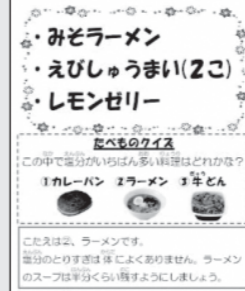
今年は児童書に加え、大人向け図書も展示予定です。また東開文化交流サロンでも展示を実施します。

★ 苫小牧市立小中学校 ★

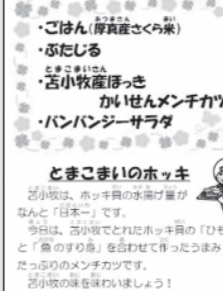
食育カレンダー

その日の給食に合わせた食に関するクイズや豆知識等がのっています。給食の献立を考えている栄養教諭が作成し、市立小中学校にデータを共有しています。その他、食に関する掲示や健康に関する掲示を行っている学校もあります。内容は学校により異なります。

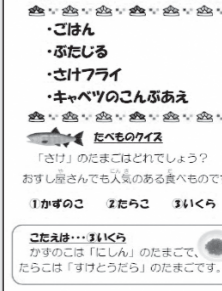
2月7日(火)



4月21日(金)



5月10日(水)



★ 学校給食共同調理場 ★

給食についての展示や見学スペースから調理室の中を見ることが出来ます。



第1調理場

第2調理場

野菜を食べて元気なからだをつくろう!

下記の日程で、肥料や農薬を使わずに栽培したほうれん草を使った献立を提供します。ほうれん草には、カリウムや鉄、ビタミンA、ビタミンCなど多くの栄養素が含まれています。普段食べているほうれん草と比べて、味や食感に違いがあるか確かめてみてください。

提供日 西部・中央部:6/14(水) 東部:6/23(金)



八王子市(東京都)との姉妹都市提携50周年です

八王子市は農業が盛んです。八王子市は東京都の中で農業生産高が一番の都市です。

地域によってさまざまな農産物が生産されています。八王子市の学校給食では、米、大根、玉ねぎ、ブルーベリーなど多くの八王子産食材が使用されています。

