

食育通信～職場で食場環境を考えよう～

Vol.14

平成27年9月10日

～戸田市立笹目東小学校のフルーツロード(教育総務課)～

戸田市立笹目東小学校には、フルーツロードと呼ばれる場所があり、職員と児童たちで果物を育てています。先日伺った際には、夏の強い日差しにも負けず、リンゴとプルーンがたわわに実っておりました。

昨年度は6年生の給食委員と1年生の皆さんでりんごを収穫し、それを使ったりんごパイ、「ささめひがしりんごパイ」が給食として出されました。みんなで一生懸命収穫したので、格別においしかったことでしょう。そのほかには、プラムを収穫して「プラムジャム」を作ったこともあるそうです。今年はプルーンが豊作なので、「プルーンジャム」を作ってみたら良いかもしれませんね。

素材の収穫から、自分の口に運ばれるまでの流れを体験しながら学べるので、児童たちは楽しみながら食育ができるのではないのでしょうか。まさしく身に（実に）なるお勉強ですね！



～毎日野菜をプラス1皿(福祉保健センター)～

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です。大人が一日に必要な野菜の摂取量は350gと言われており、これは日本人の平均摂取量に“もう1皿”加えた量に相当します。“もう1皿”とは約70gの量であり、トマトなら半分🍅、ブロッコリーなら4房分🥦🥦🥦🥦、きゅうりなら1本分🥒、もやしなら1つかみ分🥬程度です。野菜摂取の効果はメタボ予防・改善、また血圧やコレステロール等が高いことから引き起こされる生活習慣病の予防・改善にも効果的です。食欲の秋がやってくる前に！毎日野菜をプラス1皿の習慣をつけてみてはいかがでしょうか。

☆☆☆☆☆「戸田市食育推進情報局」にぜひ遊びにきてください☆☆☆☆☆

福祉保健センターで行っている食育活動の取り組みや食育に関する教室等をPRするページを開設中です。
戸田市食育推進情報 <http://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/236/health-shokuikujoho.html>

毎日野菜をプラス1皿

野菜で健康生活

毎日の元気は、バランスの良い食事から。
大人が一日に必要な野菜の摂取量は
350gと言われており、
これは日本人の平均摂取量に
もう一皿加えた量に相当します。
意識して美味しく野菜を摂ることで、
理想的な食生活に近づきます。


平原綾香

