



学校で—— 全ては知るじつから

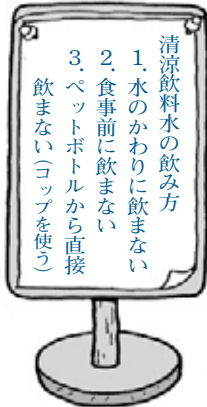
もみじ台中学校では、八月からランチルーム給食がスタートしました。食事専用の部屋で給食をいただきますながら「食」について学んでもらうことが狙いです。



ランチルームで行われた食指導の様子

不規則になりがちな夏休みの生活をしっかりと戻し、二期を元気に過ごしてもらおうと栄養士の三谷純子さんと話してくれたのは「清涼飲料水に含まれる砂糖の量」です。ある清涼飲料水のペットボトル（五百ミリリットル）に砂糖がどれだけ入っているか、分かりやすく一袋六グラム入りの砂糖をつなげて見せてくれました。結果は、少ないも

のでも九袋で、炭酸飲料だと十一袋にもなります。三谷さんが「中学生が一日に問題なく消化吸収できる砂糖の量は多めに見て三十グラム」と教えると、多くの生徒から驚きの声があがりました。三谷さんは「ほかの食品、食事でも糖分を摂取するので、取り過ぎないように工夫して飲むようにしよう」と飲み方を具体的に指導します。

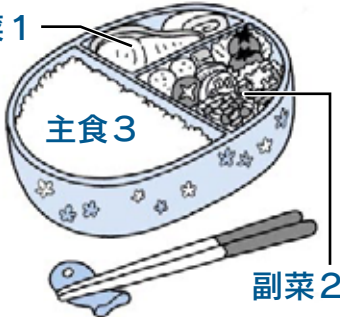


「びっくりしてもらえれば成功です。驚き子どもたちの目を食生活に向けさせ、考えるきっかけを作ります。子どもたちにはバランス良く食べる知恵を身につけてほしいですね」。この日の献立のスープは、鶏がらを二時間以上も煮込み作られました。「本物の味を伝えたくて」と三谷さん。子どもたちがおいしいと感じながら必要な栄養を摂取できるように献立や調理、指導にも愛情いっぱい工夫がされています。

地域で—— 弁当箱クッキング

健康的な食生活を広めるため地域で活動するボランティア「食生活改善推進員」が現在厚別区内には二百四十九人います。学校や地域で料理講習会などを開催し、食生活の知恵や手作りの良さを伝えていきます。健康を維持するための食事のポイントとなる「バランス」と「適量」をチエツ

バランスの良い献立のルール ▶ 主食：主菜：副菜 = 3：1：2



- 主食** ご飯・パン・めんなど
考える力や、エネルギーのもとになります
- 主菜** 肉・魚・卵大豆製品など
体をつくります
- 副菜** 野菜・きのこ・海草など
体の調子を整えます



バランスの良い食事作りを地域に伝えるため何度も試作し、検討を重ねます。皆さんも一緒に活動してみませんか。

クする方法について、厚別区食生活改善協議会の秋葉千多枝会長から紹介されたのが、弁当箱クッキング（左上図）です。自分に合ったサイズの弁当箱に主食3・主菜1・副菜2の表面積比に料理が動かないようにしっかりとめることで五大栄養素がほぼそろい、バランスのとれた一食分の量が計れるのです。
「同居する孫のために始めた活動ですが、食育は、子どもから高齢の世代までのあらゆる人たちに必要なものと分かりました。とりわけ子どもたちに対する食育は、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくむ基礎となるものです」と秋葉会長は話します。

赤ちゃんからお年寄りまで、あらゆる年代の健康づくり事業や健康相談、糖尿病などの生活習慣病の栄養相談を行っています。それぞれ専門の職員が直接ご相談を受けますのでお気軽にお電話ください。
区役所ホームページでは、季節の野菜を使った「おいしいレシピ」のほか、健康コラムや超簡単レシピなどを掲載していますので活用ください。
詳細 厚別保健センター (95) 1881

健康で、明るく元気に生活するために

食育とは、食を通して生きる力をはぐくむことです。正しい食習慣を身につけることは、単に望ましい食事を取ることだけでなく、家族の絆を深め、健康を保つために必要な、基本的な力をはぐくむことにつながります。
皆さん、健康に関する情報や事業に積極的に目を向け、どうすれば元気で長生きできるか、ぜひ一度考えてみてください。