

食育のススメ



～健康な心と体は食生活から～

最近、朝ご飯を食べない欠食や一人でご飯を食べる孤食、食生活の偏りからくる生活習慣病が増加しています。また、丹精込めて作られた食品が大量に廃棄されるなど、食への関心や食を大切にしている心が薄れています。このような中、平成17年には、国が「食育基本法」を制定し、それを受け札幌市でも子どもから大人まで健全で豊かな食生活を実践する能力をはぐくむ食育が進められています。今月号では、食育に関する豊平区の取り組みや家庭で簡単にできる栄養を考えたレシピなどを紹介します。楽しく学んで、家庭で食育について考えましょう！

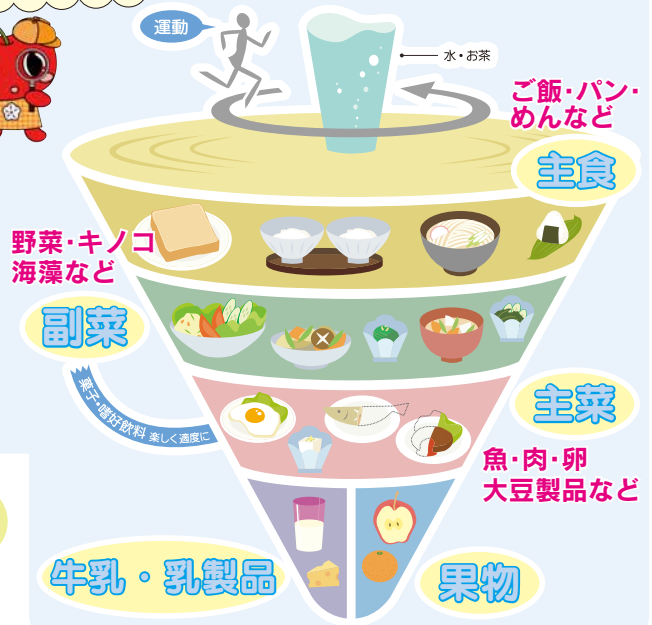
食育とは？

- ・規則正しい食習慣を身に付ける
- ・食に関する知識と食を選択する力を付ける
- ・環境に優しい食生活を心掛ける
- ・食への感謝の気持ちを深める

あなたの食事は大丈夫？



食事バランスガイド



“10月は食生活改善普及月間”

食事バランスガイドを使って、日ごろの食生活を振り返ってみましょう！1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループをバランス良く組み合わせて取りましょう。野菜は、1日350グラム以上の摂取が目標です。

食育に関する豊平区の取り組み

地域で連携を深めています 豊平区食生活ネットワーク会議

地域における子どもの健やかな成長や市民一人一人の健康のために、住民・教育関係者・生産者・行政など、食にかかわる団体がメンバーとなって、豊平区食生活ネットワーク会議を開いています。情報交換を基に料理教室を開いたり、さまざまなイベントに出向いて、食の大切さを広める活動をしています。

子どものころから食育を キッズクッキング&カルタ

保健センターでは、夏と冬の年2回、適切な食生活を身に付けてもらうため、小学生とその親を対象にした「キッズクッキング&カルタ」を開いています(広報さっぽろで募集予定)。料理を作った後に行う「とよひらげんき！やさいカルタ」を使ったカルタ大会では、苦手な野菜を克服できるよう楽しく野菜について学べます。



「食材を無駄にしない」「残さず食べる」「ごみの分別をしっかりとる」などの知識も学べます。環境に配慮することも食育です。



カルタを貸し出しています

野菜の特徴や栄養価のミニ情報を掲載した子ども用の「とよひらげんき！やさいカルタ」と札幌の食文化を伝えるコラムを掲載した大人用の「さっぽろ食育カルタ」を地域の団体などに貸し出しています。詳細は、保健センター健康・子ども課(内線524)にお問い合わせください。

