

# 学校給食だより

平成29年 2月号

＜江田島学校給食共同調理場＞



2月は節分、立春と春を迎える行事が続きますが、一年の中で一番寒さが厳しい時季でもあります。「手洗い・うがい プラス じゅうぶんな休養・睡眠」を心がけて、かぜなどにかからないようにしていきましょう。

## 「えたじまん食育レシピ」1万食プロジェクト

江田島市では、食育の推進を図るために、今年度から新たに「えたじまん食育レシピ」1万食プロジェクトを行います。

### ★「えたじまん食育レシピ」1万食プロジェクトとは？

江田島の「食」を活かした「えたじまん食育レシピ」をもとに作られた料理を市民みんなが食べて、1万食達成を自指します。

### ★プロジェクトの目指す姿

- ・江田島の食を味わうことで、「食」に関する理解や知識を高めます。
- ・江田島の「食」について知り、故郷に対する愛着や誇りを育てます。
- ・地域、園、学校、事業所、行政などが連携して、食育を推進します。

### ●主食・主菜・副菜を揃えた「朝ごはん」で、1日を元気にスタート！

- ・主食：エネルギーの補給。
- ・主菜：体温を上げて、体を活動状態に。
- ・副菜：胃腸を刺激して排便。



### ●1日に野菜を350g以上食べよう！



緑黄色野菜(120g)  
両手1杯分

淡色野菜(230g) 両手2杯分

### ●地産地消を実践しよう！

【地産地消の良さ】

- ①採れたての新鮮な物が食べられる。
- ②作ったり、採ったりした人が分かり、安心して食べられる。
- ③食べ物を運ぶ距離が短くなり、ガソリンなどの使用量が減り、環境に優しい。



### ●一口30回以上

### 噛(カ)ミング30運動！

よく噛むことで

- ひ 肥満防止
- み 味覚発達
- こ 言葉の発達
- の 脳の発達
- は 歯の病気予防
- が がん予防
- い 胃腸快調
- ぜ 全力投球



につながります。

### ●体を動かし、人と交流しよう！

【気軽にできる筋力アップ体操】

- ①浅めにイスに腰掛けて足を肩幅に広げ、足裏を地面にしっかりつけます。
- ②おへそをのぞき込むようにおじぎをして、ゆっくりと立つ・座るといった動作を複数回繰り返しましょう。



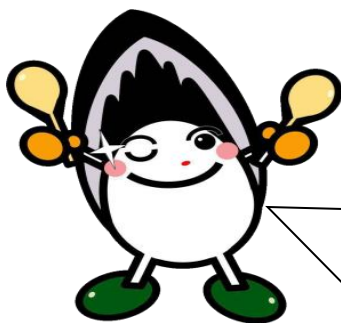
イスから立ち上がり運動

えたじま じまん めく えがお た  
江田島の自慢の恵みを笑顔で食べて  
みんな元気でいきいき暮らそうよ！

### ●薄味を心がけよう！

【減塩のコツ】

- ①しょうゆやソースなどかける調味料を減らす。
- ②食塩が多い漬物・佃煮・練り製品・加工食品などを減らす。
- ③めん類の汁はなるべく飲まない。
- ④汁物は1日1回にして、具たくさんで汁気は少なめ。
- ⑤天然だしを利用して調味料を減らす。
- ⑥酸味(酢やレモンなど)、香辛料、香味野菜など使用する。
- ⑦新鮮な食材を使い、和風・洋風料理を上手に組み合わせる。



「もりもりぼうや」

広報えたじま1月及び2月号で掲載している「えたじまん食育レシピ」をもとに料理を作って、家族や友人などの食事会で食べたら、その食数(可能であれば食事風景の写真も)を3月3日(金)までにお知らせください。

みんなの協力によって1万食に達成できるようにご協力をお願いします。

江田島市 福祉保健部 健康推進課

【報告先】電話 40-3242 FAX 40-3573

メールアドレス kenkou@city.etajima.hiroshima.jp