

両市の学校給食人気メニュー	
本市	高崎市
こぎつねごはん、牛乳、サワラのピリ辛ソース、小松菜とキュウリの昆布漬け、菜の花のすまし汁、ミニトマト	高崎丼、牛乳、かきたま汁、キュウリとダイコンの梅肉あえ、リンゴ
みそラーメン、牛乳、煮卵、ダイコンと水菜のサラダ、ヨーグルト	こめっこばん、牛乳、ブルーベリージャム、高崎もてなしうどん、煮卵、五目きんぴら、ミカン
ごはん、牛乳、サンマのかば焼き、ワカメとキュウリの酢の物、tonton汁	麦ごはん、牛乳、ソースカツ、なめこ汁、オータムポエムのごまあえ、ミカン
ごはん、牛乳、白身魚の甘酢あんかけ、キムチあえ、鶏肉とダイコンの煮付け	麦ごはん、牛乳、大豆入りドライカレー、マセドアンサラダ、トマトと卵のスープ
ピタパン、牛乳、照り焼きチキン、きのこストロガノフ、タラモサラダ	ピストレ、梅ジャム、牛乳、チンゲンサイのクリーム煮、いかくんサラダ、リンゴかブドウ
ごはん、牛乳、鶏のからあげ甘酢あんかけ、おかかあえ、豚キムチ	麦ごはん、牛乳、チキンのアップルソースかけ、花野菜サラダ、白菜スープ
ごはん、牛乳、豚肉のきのこソースかけ、梅の香りサラダ、ふるさと汁、ミニトマト	黒パン、マーガリン、牛乳、もてなしジャージャーめん、中華スープ、ブルーベリー入りヨーグルト
ごはん、牛乳、ソースカツ、和風ツナサラダ、みそ汁	秋いっぱいごはん、牛乳、生揚げの含め煮、豚汁、ナシ

開催します。

■学校給食の連携

学校給食における食に関する指導や食事内容の充実を図るため、子どもたちに人気のあるメニュー（左表のとおり）を互いに取り入れます。これにより両市の特産物をさらに身近に感じられるようになります。また、他市の給食を知ること、今まで以上に給食に関心を持つようになります。

生涯のうち、特に小中学校期における食育は重要な役割を持っています。近年、子どもの肥満や生活習慣病の増加、朝食欠食など、子どもの食を取り巻く状況が問題に。これらは早急に取り組むべき課題です。こうした中、毎日の昼食を提供する学校給食は大変重要であると考えています。この取り組みを行うことで、食育の推進と地産地消を効率よく進めていきます。



栄養バランスしっかりと食育講演会を開催しました

2月2日、総合福祉会館で「元気・やる気は食事が決めて！～賢く選んでおいしく食べよう」と題し開催された食育講演会。講師はスポーツ栄養士・こばたてるみさん。こばたさんがマイクを持って会場に質問するスタイルで行われました。現在の食を取り巻く環境や朝食の大切さ、栄養バランスについての話で盛り上がった講演会。ここではその様子をお伝えします。

■「しょく」という言葉

食(食べる)・色(バランス)・飾(彩り)・触(調理体験)・植(農業体験)「しょく」という言葉に当てはまる漢字は、それぞれ食べることにつながる意味を持っています。この漢字が表すように、食物を育てたり、栄養のバランスや彩りを考え食事を作ったりと、食べるまでにはさまざまな人が携わっています。また、自ら体験し「しょく」に携わる人の大変さや大切さを実感することも重要。これは、前橋市の食育推進計画「元気 まえばし 食育プラン」の基本目標とも共通しています。

■こ食とは

「こ食」に当てはまる文字は、独りで食べる「孤食」、一緒に食卓を囲んでいても、それぞれ食べる物が異なる「個食」、電話1本で宅配してもらう「呼食」、外に食べに行く「戸食」、冷蔵庫や冷凍庫から出してそのまま食べる「庫食」、軟らかくてかむ必要のないゼリー飲料などの「糊食」、水分の少ないスナック菓子などの「枯食」、ダイエットなどで食べる量が少ない「小食」、3度の食事以外にも食べる「五食」、パンやめん類など粉類を使った「粉食」、コンビニで買って食べる「コ食」、食べ過ぎの「超食」。それぞれが現在の食の問題点を表して

います。

■子どもに食べさせたい料理

「オカアサンダイスキママステキ」。これは、子どもたちに食べさせたい料理の頭文字です。おから、かば焼き、あずきごはん、サンマの塩焼き、だし巻き卵、芋料理、すし、切り干しダイコン、豆ごはん、丸干しエビ、すき焼き、天ぷら、きんぴらごぼうのこと。日本の伝統料理で、野菜料理も多く、かむ回数も自然と多くなる料理です。

また、よくかんで食べるメリットは「ヒミコノハガイーゼ」と表すことができます。これは、肥満予防、味覚の発達、言葉の発達、脳の発達、歯の健康、がん予防、胃腸快調、全力投球の頭文字を取ったもの。栄養バランスのよい料理をよくかんで食べ、健康な体を作りましょう。

■エネルギーが高いのはどっち？

パンとクラムチャウダーの組み合わせと洋菓子1個。どちらがエネルギーが高いでしょう。正解は同じエネルギー。減量したい人は量の少ない洋菓子を選ぶ人が多いのではないのでしょうか。減量を行う際はエネルギーだけでなく栄養のバランスを考え、食材を組み合わせるよう心掛けましょう。

和やかに進んだ講演会



前橋 高崎 連携事業

食育で元気な毎日を

共通スローガン
「食卓で 笑顔と健康 育てよう」



みんなで食べるとおいしいね

食育は生命力をはぐくむ土台。知識を育てる「知育」、心を育てる「徳育」、体を育てる「体育」の基礎となります。市民一人一人が生涯健康で心豊かな生活を送るためには、食に関する知識や食を選択する力を身に付けることが重要です。本市と高崎市は連携して食育に取り組んでいきます。

問い合わせは 健康増進課 ☎220-5783

社会全体で支える 家庭での食育

「食育は家庭で行うのが効果的である」これは両市が市民を対象に行った調査で、9割の人が回答したものです。家庭を中心に食育を推進することが重要と考えていることが分かります。

両市では、家族や仲間と食卓を囲む大切さを伝え、支援するという基本方針の下に、平成20年3月に食育推進計画を策定。本市は「元気 まえばし 食育プラン」、高崎市は「高崎元気！ みんなの食育プラン」を掲げています。

食育連携事業 4つの取り組み

両市はそれぞれの取り組みだけでなく、連携し効果的な食育

を推進していきます。食育連携事業として次の4つの取り組みが決定。両市の学校や地域・企業などが支援し合い、社会全体で「家庭における食育の推進」を応援する体制を整えていきます。

■共通の食育スローガンを掲げる

スローガンは「食卓で 笑顔と健康 育てよう」です。家族や友人と食卓を囲み、食事の楽しさや精神的な豊かさをはぐくめるようにという思いが込められています。

■広報紙に共通記事を掲載

年に2回、6月と食育講演会の開催前に、両市の広報紙で食育の情報を発信します。

■食育講演会の開催

昨年度は2月2日に総合福祉会館で開催。本年度は高崎市で