

* 「食生活指針」が一部改定されました！

「食生活指針」【平成12年3月策定、平成28年6月一部改定】

- ①食事を楽しみましょう。
 - ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
 - ・おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。
 - ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。
- ②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
 - ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
 - ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
 - ・飲酒はほどほどにしましょう。
- ③適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
 - ・普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。
 - ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
 - ・無理な減量はやめましょう。
 - ・特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。
- ④主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
 - ・多様な食品を組み合わせましょう。
 - ・調理方法が偏らないようにしましょう。
 - ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。
- ⑤ごはんなどの穀物をしっかりと。
 - ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
 - ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
- ⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
 - ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
 - ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。
- ⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
 - ・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。
 - ・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
 - ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。
- ⑧日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
 - ・「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
 - ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
 - ・食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。
 - ・地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。
- ⑨食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
 - ・まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。
 - ・調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。
 - ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。

⑩「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

- ・子供のころから、食生活を大切にしましょう。
- ・家庭や学校、地域で、食生活や、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

「親から変わる、前向きな子育てを!!」



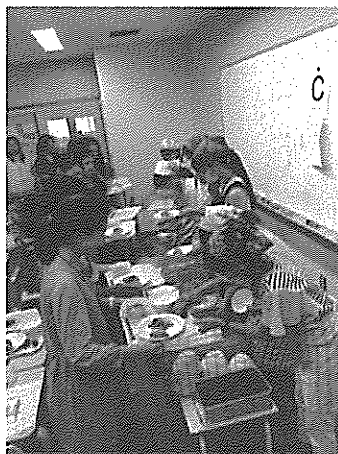
28年度テーマ
『親から変わる、前向きな子育てを!!』

世田谷区立芦花小学校
PTA会長
文化厚生委員長
文化厚生副委員長
文化厚生委員

第2回 家庭教育学級 報告書 給食試食と栄養士の先生のお話

保護者の皆さまにはご健勝のこととお慶び申し上げます。子どもたちの健やかな成長のため、本校PTA活動に際しまして、皆さまのご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

9月27日(火)に第2回家庭教育学級を開催しました。今回は講師として芦花小学校の栄養士 富川紗知先生をお迎えしました。実際に給食を配膳・試食した後、毎日子どもたちのために安心・安全で栄養バランスの良い献立を考え、心を込めて作ってくださっている先生からお話を伺いました。



まず配膳&試食です。量を多く作っていただき、調理の方々も大変だったと思います。ありがとうございました。

☆給食の感想☆ (皆様の感想より抜粋)

さばのごまみそ焼き

- ・やわらかく、味がしみこんでおりごはんが進む味付けでした。
- ・資料にさばの皮の栄養価が高いとありましたが、いつもは皮を食べ残しがちですが今日は美味しくいただくことができました。

沢煮椀

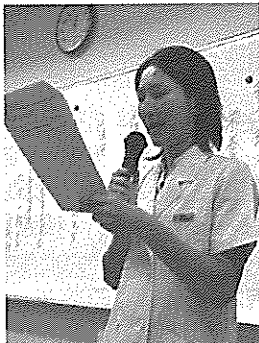
- ・だしのきいたスープがとても美味しかったです。
- ・たけのこの食感がよかった。
- ・野菜が具沢山で、薄味でもお肉も入っていてボリュームたっぷり、朝食で真似したいレシピでした。

野菜ののり和え

- ・たくさんの野菜の中でのりの風味がアクセントになって美味しかったです

巨峰

- ・一粒27円という単価が高額と思ったが、果物を食べない子供が増えていることへの配慮があったとは驚きました。
- ・一粒一粒、房からハサミできちんと切られていました。



栄養士の富川先生からは貴重なお話を伺いました。また、説明にあたって芦花小学校の給食のことが良くわかる資料を用意していただきました。保護者の方々にも調理室の工夫や大変さが伝わったことと思います。
家庭教育学級のための資料作成にご尽力いただいた富川先生、株式会社レパストの皆様どうもありがとうございました。

富川先生のお話より抜粋

- 献立を立てる際は中学年を基準にしています。
- 野菜や果物などの生鮮農産物は国産を使うようにしています。
- カレールー、ドレッシングなどは素材から手作りで。
- 餃子やハンバーグ、コロッケなども手作りで。
- だしも素材からとっています。化学調味料は使いません。
- 野菜類はすべて手切りです。（機械は使用しません）
- 野菜・果物は必ず3回以上流水で洗い、果物以外はすべて加熱します。
- アレルギーのお子さんには除去食を通常とは別の色の食器、トレーで提供しています。
- 家庭での食事作法がそのまま給食時に出ます。美しい所作が身に付くようご家庭でも努力を！

参加者の方々は、うなずきながら先生のお話に耳を傾けていました。
また、今回は世田谷区教育委員会社会教育指導員 杉本一郎先生にご出席いただき、最後にご挨拶いただきました。

世田谷区教育委員会社会教育指導員 杉本一郎先生（左の写真）と株式会社レパストの皆さま



試食後、株式会社レパストの皆さまが、片付けの合間に挨拶に来てくださいました。毎日約1,280食！の給食を14名のスタッフの皆さまに作っていただいています。
（小学校960食、中学校320食）

杉本一郎先生のお話より抜粋

- 栄養士とアレルギー児童保護者は1ヶ月毎に食材の確認を行い、細心の注意を払っています。
- 子供達も給食の配膳作業をよく頑張っている。家庭でもお手伝いを通して色々なマナーを身に付けてほしい。
- 家庭の中で食事の場面で会話を大切に。ご事情で食卓を囲めなくとも、「おいしい？」などの声かけを忘れずに、個食にならぬよう心掛けていただきたい。

☆講演を聴いて☆（皆様の感想より抜粋）

- 1,280食を14人で午前中で仕上げていることに驚き、その上にアレルギー対応等もあり本当に頑張ってくださいているのだと実感し、感謝の気持ちで一杯です。
- 子供が食べている給食が味わえて良かった。薄味と濃い味のメリハリがあり、家での食事の参考になりました。
- 給食のおかげで食べられるメニューが増えました。
- 子どもが帰ってくると「今日の給食」の話ばかりしています。調理の方々の愛情と衛生に対する考え、対応を知り、とても勉強になりました。
- ドレッシングなどのレシピが参考になりました。活用したいと思います。
- 毎月の人気メニューのレシピを給食便り、HPに掲載していただけると嬉しいです。

その他マイク音量等、いただきましたご意見につきましては、今後の家庭教育学級に活かしていきたいと思っております。
お忙しい中参加して下さった皆さま、お手伝いをして下さった皆さま、本当にありがとうございました。
（参加者 121名）

~~~~~ 第3回 家庭教育学級（予定）~~~~~

11月12日（土）10時00分～11時30分

日本スクールソーシャルワーク協会会長 長 俊介先生

☆「考えてみよう、親子の関わり方」☆

今年度最後の家庭教育学級です。皆様のご参加をお待ちしております。