

# 給食だより 9月号

## 9月は『食生活改善普及運動月間』です

厚生労働省では、全ての国民が共に支えあい、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指し、健康日本21を推進してきています。

最近の結果では、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上」「野菜と果物の摂取」について、あまり良い結果となっていない一方で、「食塩摂取量の減少」は、目標値には達していないが、改善傾向にあるという結果でした。

家族みんなが元気に過ごせるよう、食生活を見直してみましょう。



健康で長生き!

### 健康寿命を 延ばしましょう



### 今年度の 重点目標

## 食事をおいしく、バランスよく

#### ★プラス! 皿の野菜

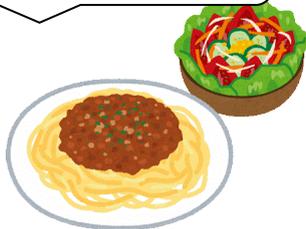
1日に必要な野菜は、成人で350gとされていますが、実際は不足しているという調査結果があります。1日に野菜料理を5皿食べることを意識するとバランスがよくなります。

やさいたっぷり!  
ヘルシーメニュー!



白石区ホームページより

パスタだけでなく、サラダも  
プラスしましょう。



#### ★毎日のくらしに With ミルク

野菜摂取不足や、加工品などの摂取が多くなっていることから、日本人はカルシウム不足と言われています。

給食のない土日にもカルシウムが不足するという調査結果もあります。

おやつに牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品がおすすめです。



#### ★おいしく減塩

市販のお総菜やレトルト、外食、スナック菓子などを摂る機会が多い場合は、気を付ける必要があります。

塩分の取り過ぎは、腎臓や血管に負担がかかり、年齢に関係なく、高血圧症などの心配があります。

減塩には、だし入りの醤油を使う、味の濃いお総菜には野菜をプラスする、麺類のスープは残す、香味野菜を加えるなどの工夫があります。給食では1食2g程度となるよう薄味を心がけています。



### 『白石区食育パネル展』のお知らせ

日時 令和6年9月10日(火) ~ 9月13日(金) 10:00~21:00

場所 札幌駅前通地下歩行空間 北1条イベントスペース

○白石区食育推進ネットワークの構成団体の食育の様子を紹介いたします。併せて行う食生活改善普及月間パネル展で、食生活改善に役立つ知識の普及と、健康づくりの関心を高め実践を促すためのパネル展示を行います。(主催:札幌市白石区保健福祉部健康・子ども課)