

9月 給食だより

令和 7 年(2025 年)8 月 27 日
札幌市立北辰中学校

9月1日から30日の1カ月間は全国的に

食生活改善普及運動

が展開されていきます

健康寿命を
伸ばしましょう

毎日の習慣を改善することで～生活習慣病の予防&生活の充実を

栄養・食生活の改善は、生活習慣病の予防のほか、生活を楽しく充実したものとして維持するために重要です。今年度の食生活改善普及運動は、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」を基本テーマとして展開されていきます。自分自身やご家族の食生活を振り返る機会にしていきたいと思います。

野菜摂取量の増加～毎日プラス一皿の野菜

野菜の摂取量は年々減少しています。特に 20 代～30 代で少ない傾向にあります。野菜には、ビタミンやミネラル、食物せんいが豊富に含まれています。一皿は約 70 g と考え、一日 5 皿を目指しましょう。

果物摂取量の改善～毎日のくらしに果物を

果物の摂取量は低下傾向にあります。20 代～40 代では半数以上が食べていません。大人が一日にとるとよい果物の量は 200 g です。旬の果物を食べて体の調子を整えましょう。

* 200 g の目安～りんごなら 1 個、温州みかんなら 2 個、桃なら 1 個

バランスの良い食事～主食・主菜・副菜をそろえて

主食・主菜・副菜をそろえることは、健康によい食事への第一歩です。忙しい時は、中食を上手に利用し、バランスのよい食事を整えましょう。

* 「中食」～総菜や弁当などを買って帰り、家で食べることに

○主食～ごはん、パン、めん類など

○主菜～魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかず。▲食べ過ぎは、脂質や塩分のとり過ぎにつながるので注意が必要です。

○副菜～野菜や芋、きのこ類などを使ったおかず。

* 具だくさんの汁物や牛乳・乳製品、デザートで更にバランスよく。

食塩摂取量の減少～おいしく減塩

だし、柑橘類、香辛料等を使っておいしく減塩を目指しましょう。外食や買い物をする時には、栄養表示を見て、塩分を意識する習慣を身に付けていきたいと思います。

[illegible]

