



ぱくぱく

令和8年9月号
No.30



9月は食生活改善普及運動期間です

健康寿命の延伸および健康格差の縮小の実現を目指し、栄養・食生活の改善に取り組むことを目的とした、国民運動です。生活習慣病の予防のほか、生活機能の維持・向上の観点からも国民一人一人の取り組みが重要です。

今年の重点テーマは 「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」

野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめの一歩

1皿=70g

野菜、海藻、きのこ、芋を主な材料とした料理を「副菜」といいます。朝食に副菜を食べている園児は、R7年度の調査で17.4%でした。みそ汁やスープを飲む園児も減少傾向です。
まずはあと一口の野菜をプラスしてみませんか。

果物で健康生活

大人が1日に必要な果物の摂取量は200g
果物にはビタミンやミネラル、
食物繊維が豊富に含まれています。
日々の食事に果物をプラスして健康生活へ

1日の摂取目標量
200g

果物200gの目安個数

- りんご1個
- バナナ1本
- みかん2個
- 葡萄1串
- イチゴ1パック
- ブルーベリー1パック
- パイナップル1/4個
- キウイフルーツ2個
- いちじく2個

あなたご自身の食塩摂取の1日の目標量ご存知ですか？
男性：7.5g未満 女性：6.5g未満（いずれも15歳以上）
高血圧および慢性腎臓病重症化予防の目標量：6.0g未満

新町子育て支援センター 食育タイム

「カレーライスのうた」



手遊び歌に合わせてお鍋に入っていく野菜やお肉たち。お家の方も一緒に口ずさみながら楽しみました。
カレーライスが出来上がり、もぐもぐ食べる真似をする子もいましたよ。

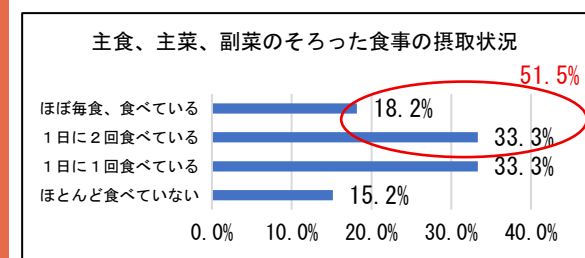
保育士の手品も登場！ままごとのなす、ピーマン、トマトが…
「ちんぷい！」の魔法の言葉で本物の野菜に大変身！
なんで？これなに？どうして？が興味関心への第1歩です。



主食・主菜・副菜をそろえて バランスのよい食事を



<R7年度保育施設保護者食生活アンケート調査より>



野菜がたっぷり入ったカレーライスは、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスの整った1皿といえます。1品でも洋食でも『そろえる』食卓を意識してみましょう。プラス1皿の野菜や果物でさらに栄養バランスがアップしますよ！



新潟県は健康に配慮した独自の基準を満たした弁当、総菜「からだがよろこぶデリ」をスーパーマーケット等と連携して販売しています。活用することで家事時間の短縮とバランスのよい食事の組み合わせができることを紹介しています。



発行：見附市教育委員会こども課
こども家庭センター
0258-62-1700

食育だより
ぱくぱく



みつね
食育通信

