

給食試食会



学校給食を通じた 食の指導の目標



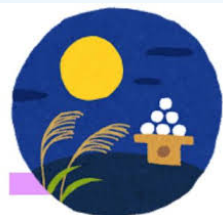
- 1 食事の重要性
- 2 心身の健康
- 3 食品を選択する能力



- 4 感謝の心
- 5 社会性



- 6 食文化

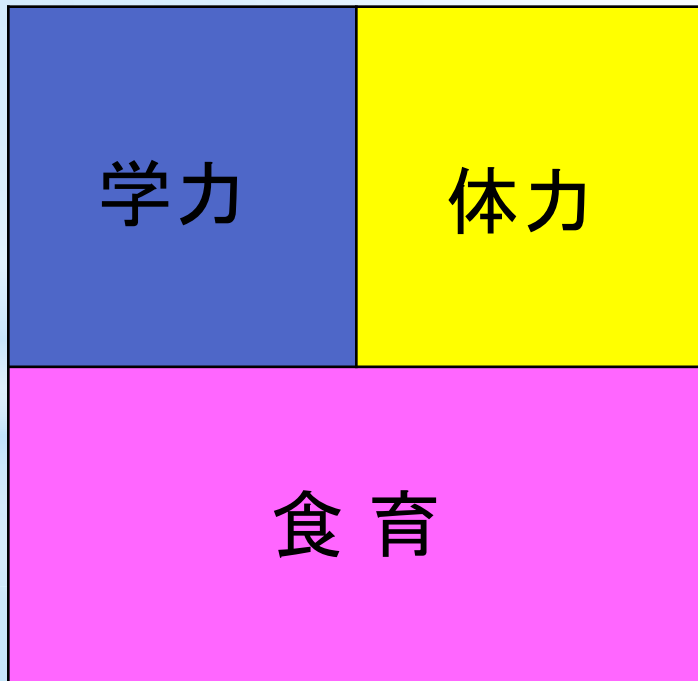


(行事食・郷土料理)

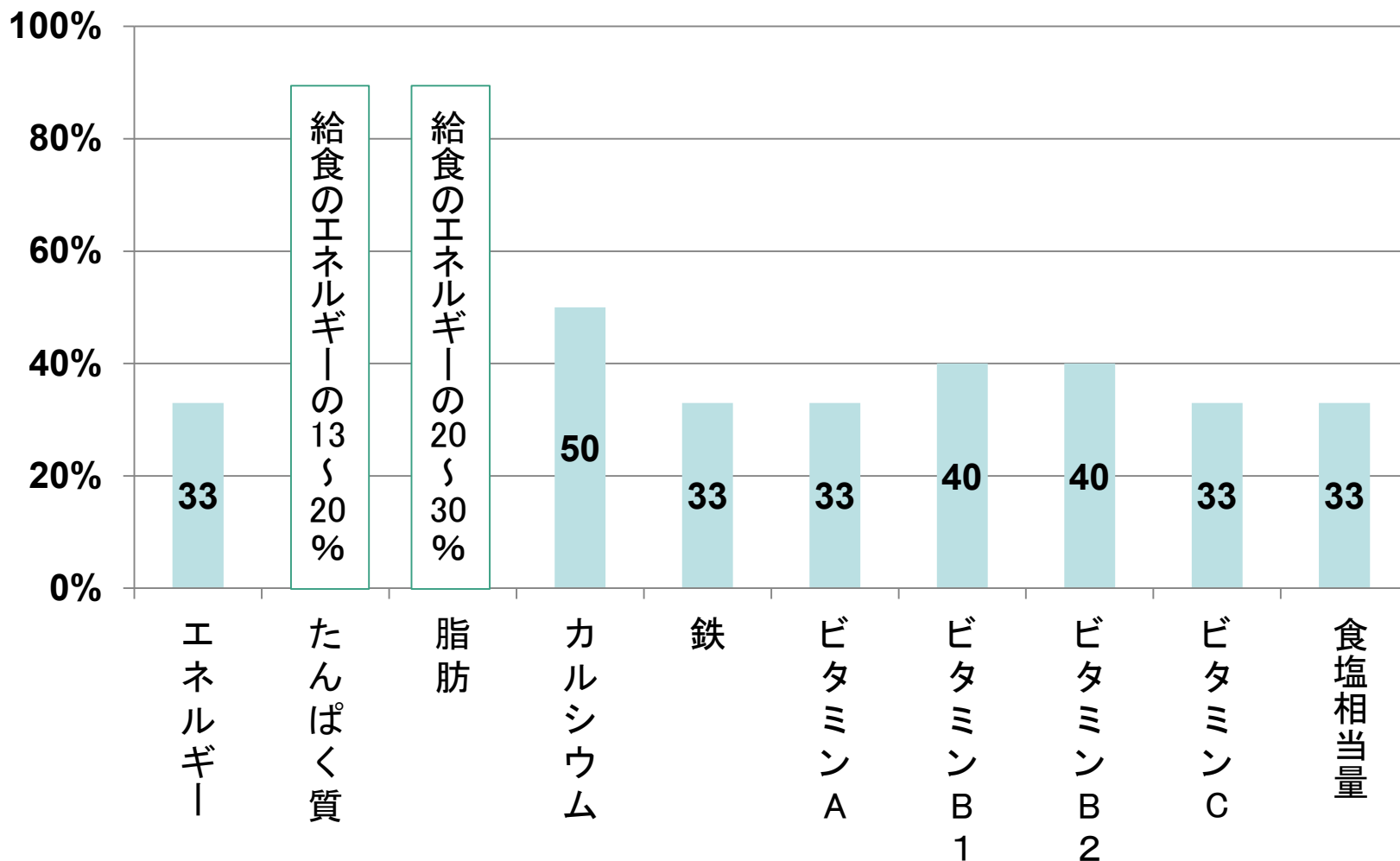
食生活改善



食育の推進



給食の栄養



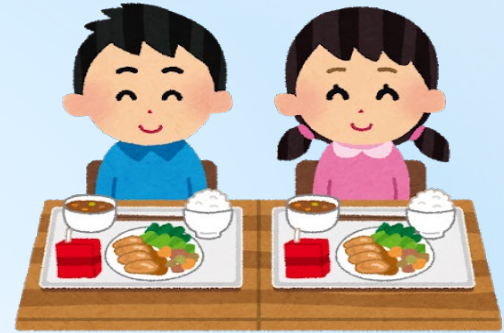
食事内容



【主食】

- 米飯（基本的に週5回）
- 委託炊飯
- 週に1回程度、「麦ごはん」
- 月1～2回程度パンやめん

食事内容



【おかず】

- ・できるだけ多くの食品を使用。
- ・天然の素材のだしと旬の食材を使い、薄味で。
- ・加工品は無添加・無着色のものを使用。
- ・国産のものを優先して使用。

食事内容

【牛乳】

- ・県産牛乳使用。
- ・毎日、1人1本(200cc)。
- ・月に1回程度、飲むヨーグルトやジュースなど。



新潟県の健康課題

脳血管疾患・・・全国ワースト 5位

胃がん・・・・・・・・全国ワースト 4位

(男性)

平成27年厚生労働省資料



- 食塩は1日1g減らしましょう
- 野菜は1日1皿増やしましょう
- 果物は1日1個摂りましょう

減塩の工夫

つけものは控えめにしましょう



つけものは少量にして、
できれば浅づけに。

めん類の汁は残すようにしましょう



ラーメンやうどんの汁を
半分残せば
塩分摂取量を
約40%減らせます

食材本来の風味を生かしましょう



具だくさんのみそ汁にしましょう



ふだんと同じ
味付けでも
減塩につながります。

しょうゆ、ソースなどは、かけるのではなく、
つけて食べましょう



加工品・インスタント食品は
控えめにしましょう



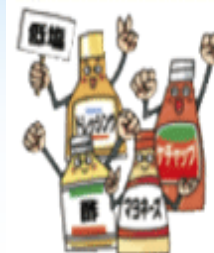
目には見えない塩分が
含まれています。



レモン、酢や香辛料を
上手に利用しましょう



低塩の調味料を上手に使いましょう



酢・マヨネーズ・
ケチャップなど
いろいろな味付けで、
上手に減塩。

<参考資料>

- ・にいがた減塩ルネサンス運動啓発用リーフレット
- ・にいがた減塩ルネサンス料理コンクール受賞作品レシピブック

* にいがた減塩ルネサンス運動(平成21年～30年)は現在終了。
引き続き減塩への取り組みは継続中。



ありがとうございました。