



吉田島高校の手作りヘルシー弁当を販売します！

広報かいせい
令和6年8月号



町では、吉田島高校生活科学科と食育推進活動に取り組んでいます。

この活動の一環として、栄養バランスよく、主食・主菜・副菜がそろったお弁当のメニューを当学科の生徒の皆さんに考案してもらいました。このお弁当を高校内にある大量調理室で生徒の皆さんが実際に調理し、町役場で販売します。

また、販売日には手をかざすだけで体内の野菜摂取量がわかる「ベジチェック」も実施します。野菜不足になっていないか、この機会に確認してみましょう。

お弁当のおかずの試作中…



減塩かつヘルシーでおいしいレシピを試行錯誤しながら考えました。生活科学科食健康コースで学んだ2年半の知識を生かして作ったお弁当です。栄養バランスや減塩のことを考え地産地消も意識した、こだわりがたくさん詰まったお弁当を、ぜひ食べてみてください！



吉田島高校 生活科学科 3年
なかざわ 中澤 さん くりやま 栗山 さん

お弁当販売スケジュール

10月22日(火)・11月26日(火)
両日とも 12時～ 販売開始

開成町役場 1階 町民プラザ

1つ 700円
※1人2つまで購入できます。

都市農業科の野菜や食品加工科のみそ、いちごジャムの販売もあります。

食べて育もう！ ～健康なカラダづくり大作戦～

問 保険健康課 ☎84-0328

生きるために必要な食事。「栄養バランスのいい食事をとろう」「カロリーや塩分のことを考えて食べよう」と思っている、毎日忙しく生活していると「おなかを満たされればいいか…」と、つい食事の内容や栄養バランスがおろそかになってしまいがちです。毎日の食事の積み重ねで私たちの体はできています。この機会に、食事から毎日の健康を考え直してみましょう。

あなたの食事、大丈夫？ ～1日の摂取量～

食事の栄養バランスを見直すために、まずは自分の食事から振り返ってみましょう。不足しているもの、過多になっているものはありませんか？

みんなの食事は
どうだろう？



□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

手ばかり法で確認してみましょう

炭水化物



1食につき1つ。
3つで1日の量です。

たんぱく質



手のひら4つで1日の量です。肉・魚は手の厚みにしましょう。

野菜など



両手3つで1日の量です。きのこ類もとりましょう。

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

塩分目標量

男性 7.5g 以下、女性 6.5g 以下
ちなみに…



カレーライス 1食
= 約 4.0g



ラーメン 1杯
= 約 7.0g
(汁を残すと約 5.0g)

ひえ～
こんなに？！

出典：塩分早わかり-FOOD&COOKING DATA/女子栄養大学出版部/
牧野香子 著、実物大・そのまんま料理カード/群羊社/針谷順子 著



町の幼稚園・小学校・中学校の食育を知ろう



町の幼稚園、小・中学校の栄養士の皆さんに各園・学校の食育活動を紹介してもらいました。二次元バーコードから、各園・学校の給食だよりなどを見ることができます。



文命中学校

中学生期は個人のライフスタイルが確立する時期。将来の食習慣や健康生活への分岐点となります。自分の体を大切に、健やかに過ごせるようにしたいですね。



くろやなぎ え 黒柳 弥栄 さん

開成南小学校

地場産物の使用や農業体験により、食をとおして地域の方とつながる取組をしています。開成南小学校は、給食調理場を廊下から見るので、給食への関心も高まればと思います。



かしわぎ ちえこ 柏木 千恵子 さん

開成小学校

給食をとおして、食べることの楽しさを伝えたいと考え、様々な取組をしています。また、開成町の食材を取り入れ、開成町の良さを子どもたちに伝えています。



やながわ りさ 柳川 理沙 さん

開成幼稚園

開成幼稚園は園内に給食室があり、完全給食を実施している数少ない幼稚園です。「食べることは生きること」という基本的な考えを大切にしています。



よねむら りえ 米村 理恵 さん