

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 会和 6 年 8 日 日



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…







♥ お弁当販売スケジュール /

○PEN 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
- 17700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。

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 くりゃま 栗山 さん

食べて育もう! ~健康なカラダづくり大作戦~

⑧ 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」と思っていても、毎日忙しく生活していると「おなかが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 ~

みんなの食事は どうだろう?

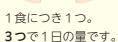


食事の栄養バランスを見直すために、まずは自分の食事から振り返ってみましょう。 不足しているもの、過多になっているものはありませんか?

手ばかり法で確認してみましょう

炭水化物





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。





両手3つで1日の 量です。きのこ類も とりましょう。

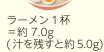
000000000

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





出典:塩分早わかリ-FOOD&COOKING DATA/女子栄養大学出版部, 牧野直子 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 にし、健やかに過ごせるよう にしたいですね。



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 下から見ることができる 構造なので、給食への関心も 高まればと思います。



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、 開成町の良さをこどもたちに 伝えています。



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



米村 理恵 さん

広報かいせい 2024.10.1 広報かいせい 2024.10.1