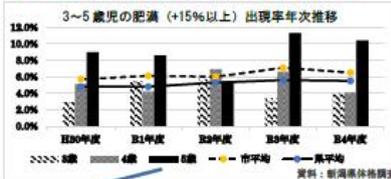


【様式3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	新潟県
取組市町村名 取組団体・企業名	村上市
取組の名称	「食育むらかみ通信」配布
実施時期	年4回（6月・9月・12月・翌3月）
取組に該当する食育ピクトグラム	  
取組内容	<p>市内保育園児の保護者・子育て支援センター利用者に食育むらかみ通信を配布し、食育の普及啓発をしました。</p> <p>6月号では「薄味を心がけよう」をテーマに、食塩相当量の目標量や食塩摂取の現状について説明し、食塩をとりすぎないためのコツを紹介しました。</p> <p>9月号では「好き嫌いについて」をテーマに、こどもの味覚と好き嫌いについて説明し、料理をするときの注意点を紹介しました。</p> <p>12月号では「食事の適量を知って、肥満を防ごう」をテーマに、一日に何をどのくらい食べればよいのかを紹介しました。</p> <div data-bbox="571 1227 1404 1848" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: right;">令和5年度 4号 村上市食育推進実行委員会</p> <h3 style="text-align: center;">毎月19日は食育の日 食育むらかみ通信</h3> <h2 style="text-align: center;">食事の適量を知って、肥満を防ごう</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>村上市は県と比べて肥満の割合が高いです</p>  <p>3～5歳児の肥満（+15%以上）出現率年次推移</p> <p>資料：新潟県体格調査</p> <p>特に、5歳で肥満は増加傾向になっています。幼児期の肥満は学童の肥満将来の生活習慣病のリスクとなります。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>1日に何をどれくらい食べれば良い？（3～5歳）</p> <p>健康な身体をつくるために、この時期に必要な栄養を食事からしっかりととりましょう。</p> <div style="display: flex;"> <div style="width: 50%;"> <p>●血や肉になる食べ物</p> <p>牛乳 300～400mL</p> <p>卵 1個</p> <p>魚半切れ</p> <p>薄切り肉 1～2枚</p> <p>豆腐 3cm角</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>●体を動かすエネルギーになる</p> <p>ご飯 1食あたり</p> <p>3歳：100g</p> <p>4歳：110g</p> <p>5歳：120g</p> <p>食パンなら5枚切り1枚（60g） ごはん100g分です。</p> <p>油（植物油・バターなど）8g</p> <p>砂糖 10g</p> </div> <div style="width: 50%;"> <p>●体の調子を整える</p> <p>野菜・海藻・きのこ</p> <p>3歳：170g（小鉢4皿）</p> <p>4歳：210g（小鉢4皿半）</p> <p>5歳：240g（小鉢5皿）</p> <p>果物（どちらか1つ）</p> <p>バナナなら1本（100g）</p> <p>リンゴなら1/2個（150g）</p> <p>芋類</p> <p>じゃがいも1/2個（50g）</p> </div> </div> </div> </div> <p>肥満につながるこんな習慣はありませんか？</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 箸から帰って、夕食前におやつを食べる 一膳で食べているので、<u>豊ってからはいりません</u>。 <input type="checkbox"/> おやつにジュースや甘いお菓子、スナック菓子を食べる 一糖分や油分、塩分が多く、肥満につながりやすいです。 ジュースはお茶に、お菓子は量を決めましょう。 <input type="checkbox"/> やわらかい食事を好む、よく噛まず丸のみする 一噛む回数が少ないと、満腹中枢が刺激されず食べすぎにつながります。<u>噛ごたえのある食品</u>※や大きめに切った食材で、噛む回数を増やしましょう。 ※生野菜や根菜類、果物など。（せんべいやグミなども噛ごたえがありますが、塩分、糖分があるので不適） </div>