

食育の日の取組実績 (4月～12月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	岡山県
取組市町村名	備前市
取組の名称	食育放送
取組内容	<p>食に興味をもって給食を食べてもらいたいという願いから、給食委員会児童が月ごとの食材を調べ、調理場の栄養士の先生に食育に関するお話を考えていただきました。そのお話は毎月の食育の日(休日の場合は前日)に、委員会児童が給食時間に放送で伝えています。</p> <p>例1) 9月の「食育の日」の放送は「お米」についてです。 9月から10月は、新米の季節です。備前市の田んぼでも、たくさんの稲が育っていますね。 米は、田植えをしてから稲刈りをするまでに、約5カ月の期間をかけて行い、八十八回といわれるほど多くの手間がかかっています。 農家の方が手をかけて育てた米が今、日本で食べる量が少なくなってきているのを知っていますか？米を中心とした和食から、スパゲティ、ピザ、パンなどの欧米食へと変化し、米を食べる量が減ってきています。昔に比べると、今は半分くらいの量しか食べられていないそうです。 米は、エネルギーのもとになる炭水化物(たんすいかぶつ)や、良質(りょうしつ)のたんぱく質が含まれており、脳の働きを助ける大切な食材です。また、農家の方が大変な苦勞をして作られているお米です。一粒も残さずに食べるようにしましょう。</p> <p>例2) 10月の「食育の日」の放送をします。 食欲の秋には美味しい食べ物がたくさん収穫されます。 今日はさんまについて紹介します。さんまは形が刀に似ていることから漢字で「秋・刀・魚」と書いて、さんまと読みます。さんまは青魚の仲間です。さばやいわしもその仲間です。青魚の脂に含まれるDHA(でいーえいちえー)やEPA(いーぴーえー)という成分は血液をさらさらにしてくれる働きがあり、DHAには、視力や脳の発達を良くしてくれる作用があると言われています。 10月25日の献立では、さんまを油で揚げて甘辛いタレをからませた、かば揚げがでます。体に良い魚を残さず食べましょう！</p>

食育の日の取組実績 (4月～12月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	岡山県
取組市町村名	総社市
取組の名称	食の健康づくり講演会の開催
取組内容	<p>12月19日に食の健康づくり講演会を開催しました。 「がん予防をめざす食事～肝臓にやさしい食生活編～」という演題で、岡山県立大学から講師をお招きし、ご講演いただきました。</p> <p>〈事業の狙い〉 総社市は肝臓がんでの死亡者が多く、標準化死亡率では、特に女性の肝がんが高い状況です。 上記の背景より、からだの中で重要な働きをしている「肝臓」について、食を通じて知識を深め、自己管理の必要性を認識してもらい、健康づくりに活かしてもらうため講演会を開催しました。</p> <p>〈内容〉 当日は講演のほかに、総社市栄養改善協議会による「栄養委員おすすめのレシピ」の試食がありました。試食は「プルーン入り小松菜蒸しパン」と「野菜たっぷりスープ」の2種類で、栄養委員からレシピの説明があり、手軽な野菜レシピの普及活動の場となりました。 また、総社市の食育推進スローガン「いただきます 食事のスタート 野菜から」の紹介を行いました。</p> <p>〈参加者〉 参加者は72名でした。 講演会終了後のアンケートでは、講演会が自身の健康づくりを考えるきっかけとなったと回答した人が64名中51名おり、今後の生活で取り組みたいこととしては、食事は適量を食べるように心がけたい、3食野菜を食べて350g以上とるようにしたいなどの意見がありました。</p>

食育の日の取組実績 (4月～12月の実績)

提出都道府県名 政令指定都市名	岡山県
取組市町村名	岡山市
取組の名称	給食室からの食育活動
取組内容	<p>ねらい： 食育の日において、学校給食を通じて食育についての理解を深めるきっかけを作り、児童の食育への関心を高める。</p> <p>内容： 12月の「クリスマス献立」の日にクリスマスケーキをスチームコンベクションで焼き、全校生徒に提供しました。</p> <p>サンタクロースに扮した校長先生、トナカイに扮した教頭先生、栄養士、調理員がケーキを持ってクラスを訪問しました。バットの蓋を開けた瞬間、子どもたちからは歓声が上がりました。</p> <div data-bbox="660 981 1153 1279" data-label="Image"> </div> <p>※作成したクリスマスケーキ</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 天板一枚分の材料を、クッキングシートを敷いた天板に流し込み平らにします。 ② 設定温度180℃で25分焼きます。 ③ 焼きあがったケーキは天板のまま、しばらく冷まします。 ④ ケーキが冷めたらまな板に取り出し、均等に切り分けます。 ⑤ 1クラスの人数分をバットに入れ、型をのせて粉砂糖を振り、完成です。 <div data-bbox="523 1585 920 1848" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="956 1585 1337 1848" data-label="Image"> </div>