

# 6月給食だより

毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日

須賀川市の学校給食では、食育の日献立として「福島県食育応援企業団」に登録する各企業が作成した「ふくしま健康応援メニュー」を給食用にアレンジした減塩メニューを実施しています。6月は「にらとチキンのナムル風」を提供します。



## ● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

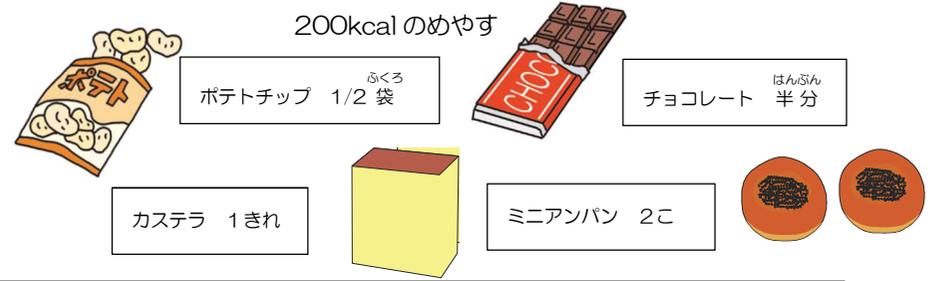
**牛乳・乳製品**

**果物**

## 給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18~20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減っていきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとすることも大切です。

おやつを食べ過ぎていませんか？  
おやつを食べる場合は、1日に必要なエネルギーの10~20%が適量です。おおよそ200kcalを目安に食べましょう。



ポテトチップなどのスナック菓子は両手にのるくらい、チョコやパン類は片手にのる位とおぼえましょう。



福島県民は、食塩摂取量、喫煙率、肥満者の割合がほかの県に比べて多いそうです。



福島県の重点スローガン

みんなでチャレンジ!

# 減塩・禁煙・脱肥満

テレビなどで見たり聞いたりしたことがあるかもしれませんが、みなさんが大人になっても、ずっと健康であるために、給食はうす味を心がけています。家庭でも少しずつ気をつけましょう。