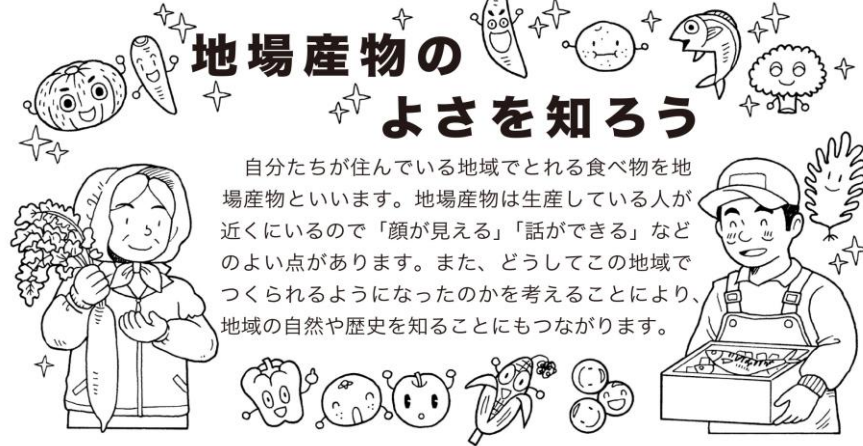


11月給食だより

平成29年11月発行 七葉共同調理場

感謝して食べよう!!

11月23日は勤労感謝の日です。



食選力を身に付けよう!!

~おうちの方へ~



平成27年度農林水産省のデータでは栄養バランスに配慮した食生活の実施状況は**主食・主菜・副菜**をそろえて食べることが1日に2回以上、「ほぼ毎日」と回答した人は約6割。一方、若い世代は約4割であり、すべての世代よりも栄養バランスに配慮した食生活の実践状況が低い傾向。

とはいえ、家族への毎日の食事準備は大変です。育ち盛りの子どもたちにどんなものを食べさせればいいのか？バランスよく食べるって難しい・・・とお話を聞くことがあります。そこで日々の献立や食材の選び方の参考にさせていただきたいのが「**食選力**」です。食選力とは、字のごとく食を選ぶ力（能力）のことです。安心、安全な食材を選ぶ、健康を考えたメニューを選ぶ力などです。

栄養面から考えた食選力ですが、一回の食事だけで必要な栄養を取ることはなかなか困難です。家庭では一日単位、一週間単位で考えると選びやすくなります。

基本は献立表にも記してある赤・黄・緑の食品が含まれていることが望ましいと思います。給食の献立は一か月を通して、**栄養価**（エネルギー、たんぱく質、塩分など）、**食料構成**（肉、魚、緑黄色野菜、淡色野菜、豆類など、どれくらいとればいいのか）が決められた基準に達するよう献立、食材を選んでいきます。

食選力の例として【食 育子さんの休日の食事】を参考にしてみましょう。



【食 育子さんの休日の食事】

昼食編：「朝はパンと牛乳、目玉焼きだったなー」

「野菜を食べなかったから、お昼は野菜たっぷりのタンメンにしよう!!カット野菜をたっぷり入れて作ろう」

「スーパーにみかんが並んでたな。皮をむくのが簡単だからデザートはみかん」

「これで、くだものもとれちゃった」

夕食編：「朝はパン、昼は麺だったから夜はしっかりごはんを食べよう」

「昨日の夜はハンバーグだったから、今日はアジの干物にしよう」

「少しお肉も食べたいし、野菜もたっぷり食べたいから、みそ汁は豚汁!大根、ねぎ、里芋、ごぼう。お汁に入れば旬の野菜も食べられる!」「副菜はコンビニから買ってきたほうれん草のごまあえ」 「夜は時間があるから梨をむいて食べよう」

スーパーやコンビニのお惣菜、冷凍食品などもうまく利用してバランスの取れた食事を目指しましょう。空腹を満たすだけが食事ではありません。食べたいものを、好きなだけ食べるのではなく、考えて食べることも大切です。そして、毎日の食事をおいしく、楽しく、感謝して食べられるといいですね。将来、独り立ちしていく子どもたちにも「食選力」を身につけてほしいと思います。



今日のお昼ごはんはコンビニで買います。何を買いますか？
○をつけてみましょう。これも食選力です!!

