

今日から実践! 箕面市の食育 3つのアクション



箕面産と食の推進室 ☎724・6159 ☎722・2466

現在をいきいきと暮らし、生涯にわたって心もからだも健康に過ごすためには、正しい食習慣を身に付けることが大切です。市では、毎日の食生活における目標を掲げ、市民のみなさんに実践を呼びかけています。正しい食習慣を身に付け、より良い食生活を送っていただくために、次の3つのアクションを今日から実践してください!

ごはんを元気に! 箕面市の食育3つのアクション

1 朝食宣言! 毎日食べます! 朝ごはん

朝、目が覚めたらカーテンを開けて日光を浴び、ごはんをしっかり食べると、体内時計がリセットされて一日の生活リズムが整います。また、ごはんを食べることで、脳や体のエネルギー源となるブドウ糖が供給され、朝からやる気が出て勉強や仕事に集中できます。実際、朝食を毎日きちんと食べている子どもは、テストの正答率が高い傾向にあります。

1日を元気にスタートするためにも、朝ごはんをしっかりと食べましょう!

朝食の摂取と学力(平均正答率)の関係
(対象:小学6年生)

摂取状況	国語 (%)	算数 (%)
毎日食べている	65.6%	68.1%
どちらかといえば食べている	56.3%	60.5%
あまり食べていない	49.6%	54.6%
全く食べていない	45.3%	51.6%

※文部科学省「平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査」

2 食は健康! 野菜たっぷり バランスごはん

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維など、健康的な食生活には欠かせない栄養素が豊富に含まれています。野菜を取り入れた食事は、栄養バランスが良くなり、健康で元気な体を作ります。しかし、箕面市を含む大阪府の野菜摂取量(1日)は238gで、国が掲げる目標値の350gを大きく下回っています。

市内4カ所で開催されている朝市などでは、新鮮で安全・安心な箕面産野菜を販売していますので、ぜひ利用して、毎日の食事に野菜を取り入れてください!

※都道府県別の野菜摂取量や、朝市の開催場所などについて、詳しくは左ページをご覧ください。

1食分はこれくらい

3 お米習慣! 旬と味わう お米のごはん

お米に含まれる栄養素は、体内でブドウ糖に分解される炭水化物が主成分ですが、他にも、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれています。

またお米は、パンや麺類と違って、粒のまままで摂取するため、ゆっくり消化・吸収されていきます。そのため、「血糖値の上昇がなだらかで、エネルギーが長時間にわたり供給される」「腹持ちが良くお腹がすきにくい」といったメリットがあります。

お米を中心とした食事を、ぜひ取り入れてください!

お米を主食とした食事は、さまざまな食材を取り入れやすく、自然と栄養バランスが良くなるよ!

市食育推進キャラクター「ごはんマン」

献立に迷ったらコチラ!

学校給食のレシピを公開

野菜をたっぷり使った一皿や、お米に合うおかずなど、学校給食の大人気メニューを家庭用にアレンジし、レシピを掲載したちらしを市内の各公共施設や大型スーパーに設置しています。

ちらしに掲載したメニューは、料理レシピを集めたウェブサイト「cookpad」の市専用ページ「箕面市の給食」(QRコードからアクセス)でも紹介しています。毎日の献立に迷ったら、ぜひ活用してください!

学校給食をご家庭で! cookpadの市専用ページ「箕面市の給食」はコチラから



この機会にチャレンジ!

箕面産野菜を使った「おにぎりランチ」を作って写真を送ろう!

市では、「おにぎりを主食とする、箕面産野菜を使ったランチ」の写真を募集しています。ご応募いただいた写真は、全て「おにぎりランチブログ」(市ホームページに記載のリンク先からアクセス)で紹介します。

上記のアクションを実践する絶好の機会ですので、家族や友人とも誘い合って、ぜひチャレンジしてください!

対象…市内在住、在職、在学のかた
応募方法…令和4年1月31日(月)までに、箕面産と食の推進室へ電子メールで

詳しくは、市ホームページ(QRコードからアクセス)をご覧ください

「箕面市の食育3つのアクション」について、詳しくは箕面産と食の推進室(☎724・6159)へお電話ください。