

鳥取県

学校給食会だより



平成30年6月25日 文責：植野京子・佐竹香寿代
HPアドレス：<http://www.togk.or.jp>

6月号 (No.200)

(公財) 鳥取県学校給食会
鳥取市安長字前内387-1
(TEL) 0857-23-7084
(FAX) 0857-27-8040
E-mail:kenkyu@togk.or.jp

食と健康の伝言板 NO.81

鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課

子どもたちの心と体の健やかな成長のために、毎日の食事はとても重要です。

子どもたちが食について関心を持ち、生涯、よい「食」生活を実践できる力を「育」むためには、五感すべてを使う栽培、収穫、料理等の体験を積極的に取り入れることが効果的です。

また、「食育」は、家庭での実践が基本であり、学校、食品事業者等は様々な機会を活用して、それを支援していくことが大切です。

県では、「食のみやことっとり～食育プラン（第3次）～」に基づき、食育を進めています。子どもたちをはじめ、県民のみなさんが、食を通じて健やかに「生きる力」を育み、心身ともに充実した生活を実現することを目指し、5つの重点目標と14の目標を掲げています。

朝食を食べる、食事のあいさつをする等、身近なことから定着させ、食事づくりや準備に関わる、農林漁業体験に積極的に参加する等、できることから取り組んでみましょう。

～旬の食材コラム・梅雨から夏を乗り切る野菜～

トマト・・・「トマトが赤くなると医者が青くなる」という西洋のことわざがありますが、これはトマトを食べれば病気にかからないという意味で、それだけ機能性の高い成分を含んで3いるということです。特に赤い色素成分のリコピンは、紫外線による活性酸素を消去し、夏バテや日焼けによるシミの発生を防ぎます。また、トマトに含まれるβ-カロテンは抗酸化作用があり、皮膚や粘膜の健康を保って感染症を予防し、クエン酸やリンゴ酸は消化促進効果があります。このように健康から美容までさまざまな方面に効果がある健康野菜です。



5つの重点目標と14の目標

ライフステージに応じた健全な食習慣を実践する

1日3食、規則正しく食事をする
主食・主菜・副菜を揃えた食事をする
家庭や地域で家族や友人と楽しく食卓を囲む

食に対する感謝の心を養う

食事のあいさつを実践する
食事づくりや準備に関わる
体験活動を通して食と農林水産業の関りを理解する

食の循環や環境を意識した活動を実践する

余剰食品等を有効に活用する
食べきり運動等による食べ残しの削減を行う

豊かな食文化を継承する

ととりの食を情報発信する
地域の郷土料理を学び、継承する
地元のおいしい食材の良さを学び活用する

食に関する正しい知識を持つ

食生活と生活習慣病の関わりを学ぶ
食品表示を参考に食品を選択する
食の安全について正しく理解する

平成30年度第1回理事会及び定時評議員会の開催

去る5月25日（金）、6月18日（月）に本会会議室において、第1回理事会及び定時評議員会を開催しました。この度は、平成29年度事業報告並びに決算報告を行い、全議案についてご承認いただきました。

昨年は八頭郡若桜町の猪鹿庵より若桜29工房の鹿肉ミンチの取扱いを開始し、他にも鳥取県産の厚揚げや子ども達に人気の鶏唐揚げの取扱いを新たにはじめ、地産地消の推進に取り組んできました。今年度も、本会の運営につきましてご理解とご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

6月は「食育月間」です

食育とは「生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること（食育基本法）」です。生涯を通して健康な心身を育む上で、「食育」は何より大切です。この機会に家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみてはどうでしょうか。

食を通じたコミュニケーションの輪を広げましょう！

食卓を一緒に囲んで楽しみながら、食事のマナーや文化など食習慣を身につけましょう。



バランスのとれた食事をしましょう！

生活習慣病の予防・改善につながる食べ物をたくさん食べましょう。また栄養バランスのとれた食事の見直しをしましょう。



望ましい生活リズムをつくりましょう！

朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践することで、生活リズムを向上させましょう。



食べ物を大切に、感謝して食べましょう！

自然の恩恵や食に関わる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。



食についての知識や関心を高めましょう！

正しい知識に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり学びましょう。



「TGK学校給食管理ソフト」のご紹介

現在、「TGK学校給食管理ソフト」の無償貸与を行い、多くの先生方にご使用いただいております。このソフトは、献立作成から発注処理まで、データ入・出力可能となっております。導入を希望される方は、本会までご連絡ください。

【TGK学校給食管理ソフトの特徴】

- ・児童・生徒の統一献立及び複数献立作成（アレルギー等特殊献立、BMIによる献立作成）
- ・複数の栄養士による分散献立作成
- ・個々のパソコンで作成された献立・料理・食材データの統合&分散可能

