



食育だよりは、食に関する様々な情報や学校給食の取り組みなどを紹介し、ご家庭での食育の参考にしていただくことを目的としています。

西会津町給食センター

健康づくりは食生活から



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでいきましょう。

食生活をチェック!



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |

給食で「ふくしま健康応援メニュー」を提供します!

福島県では、福島県食育応援企業団と連携し、ふくしま“食の基本”（バランスの良い食事と減塩）で生活習慣病などの予防に取り組んでいます。「ふくしま健康応援メニュー」は、福島県食育応援企業団に登録している各企業が、食育のノウハウや企業の特徴を生かして作成したオリジナルメニューです。9月から3月の給食で、子どもたちに提供していく予定です。

また、食育だよりにレシピ（QRコード）を掲載していきますので、ご家庭での食事作りの参考にしていただければと思います。

「ふくしま健康応援メニュー」のポイント

1. 野菜たっぷり
(1品あたりの野菜の量:70g以上)
2. おいしく減塩
(1品あたりの食塩の量:主食・副菜・汁物は1g以下、主菜は1.2g以下)
3. 地産地消の推進
(県産食材を取り入れたレシピ)



詳しくは福島県 HP をご覧ください。



9月の「ふくしま健康応援メニュー」

味の素株式会社『ピーマンとベーコンのみそカレースープ』

←←←レシピはこちらをご覧ください

