

# 食事と健康

令和3年6月発行  
静岡市教育委員会(学校給食課)



学校給食PR  
キャラクター  
しょっかんくん

『食事と健康』では、学校給食や食育に関する話題を発信しています！！

## 6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

★毎年6月が食育月間って知っていますか？

「食育基本法」に基づき、政府が作成する「食育推進基本計画」において毎年6月が「食育月間」と定められています。また、継続して食育推進運動を展開するため、毎月19日を「食育の日」と定めています。

全ての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるように、食育月間の実施には、以下の3つの重点事業が掲げられています。

- (1) 生活習慣病の予防や健康寿命の延伸
- (2) 持続可能な食育の推進
  - ①食糧生産と消費に配慮
  - ②農林漁業体験、生産者や消費者の交流
  - ③郷土料理、伝統料理、食事の作法等、伝統的な食文化の継承
- (3) デジタル技術を有効活用した情報発信



★新たな「食育推進基本計画」について

令和3年度から5年間の計画として、新たに「第4次食育推進基本計画」が決定しました。

国民の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化などの状況を踏まえ、基本的な方針として以下の3つを重点事項とし、総合的に推進します。

### <重点事項>

- 1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- 2 持続可能な食を支える食育の推進
- 3 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

### <食育の推進にあたっての目標において

#### 追加・見直しを行った主な項目>

- ・栄養バランスに配慮した食生活を実践する
- ・学校給食での地場産物を活用した取り組み
- ・産地や生産者を意識した食品を選ぶ
- ・環境に配慮した食品を選ぶ

これらの重点目標をSDGsの観点から推進します。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



★「SDGs」って知っていますか？

国際社会が抱える課題を2030年までに解決するために、「誰一人取り残さない」という理念のもと決められた、世界共通の17の目標（ゴール）のことで。

食育の視点でもSDGsは当てはまります。「環境に配慮した食品を選ぶ」「食べ残しを減らしてゴミを減らす」「多様な食習慣への理解を深める」など、食育の取り組みはSDGsと深い関りがあります。

ご家庭の

できることから始めてね！

# 食育で育てたい た ちから 食べる力



食べ物や作る人への感謝の心	一緒に食べた い人がいる(社会性)	心と身体の健康を維持できる	食事の重要性や楽しさを理解する	食べ物の選択や食事作りができる	日本の食文化を理解し伝えることができる

学校給食 2020年5月

## 学校給食の取り組み！！

### 『減塩』の取り組み

・日本人は食塩をとりすぎているといわれています。食塩を構成する「ナトリウム（食塩相当量）」は、私たちの体に欠かせない栄養素ですが、とりすぎると高血圧等の生活習慣病の原因になるといわれています。（1日当たりの食塩摂取量：全国平均 10.1g）

#### 【食塩相当量目標量】

- 「食事摂取基準 2020年版」（厚生労働省）の目標量：男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満 ※1日
- 「学校給食摂取基準」目標量：小学生 2g 未満、中学生 2.5g 未満 ※給食 1回

#### ◎学校給食の「減塩」

- ・だしを濃くとり、だしの旨味で減塩！
- ・香味野菜を多く使い、風味で減塩！
- ・酢の物を献立に取り入れ、酸味で減塩！

ご家庭でも、  
試してほしい  
スラ～！！



### 『地産地消』の取り組み

#### ◎「ふるさと給食の日」

地元の食材や地域ならではの食事を献立にした給食の日が毎月あります。献立表には“しょっかんくん”が登場します。「ふるさと給食の日」以外でも地元の食材を積極的に使っています。

#### ◎「わくわく給食」

給食がおいしく楽しい時間になるように、静岡の自慢のブランド食材を使った特別な給食を提供します。令和3年度は7月から年間6回計画しています。

静岡県内から  
「おいしい食材」を  
集めてくるよ！！

