



令和2年8月25日
新川北保育園

食生活普及運動

9月は、食生活改善普及運動の実施月間です。

平成25年度から開始している「健康日本21(第二次)」では、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底により、単なる長寿だけではなく「健康寿命」の延伸を目指していくとしています。

「健康寿命」とはWHOが提唱した指標で「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されており、病気や痴呆、衰弱などで要介護状態となった期間を、平均寿命から差し引いた寿命のことです。

長寿国では一般に、平均寿命と健康寿命のひらきが長く、日本ではこの「最晩年に寝たきりなどになる期間」が欧米各国に比べて長く、6年以上に及んでいるのが現状です。

「健康寿命」を延ばし、いつまでも健康で暮らせるようにするためには、生活習慣を見直し、食生活を改善することが重要です。

食生活改善普及運動の期間には「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少に加え、牛乳・乳製品の摂取習慣を身につける取組を行うこととしています。

具体的には「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂る」こと、野菜の1日の目標量(成人)350gに60g不足していることから「毎日プラス1皿の野菜」、食塩摂取量を減らすため、現在の摂取量から「おいしく減塩1日マイナス2g」などを目標としています。

9月は食生活を見直す機会としましょう。

食育スタートっ！

毎年4月からこあら組以上で月1回行っている食育活動ですが、今年度は新型コロナウィルスの影響で7月からスタートしました！初回は野菜のお話をしましたが、みんな真剣に聞き、積極的にゲームにも参加してくれました！！



今月の給食から



南瓜ジャムサンド



《材料：作りやすい分量》

食パン	6枚(10枚切り)
南瓜	90g
砂糖	大さじ1弱(7g)
バター	小さじ1弱(3g)
塩	少々

《作り方》

- ① 南瓜は皮をむき、蒸すか茹でてつぶし、熱いうちに砂糖・塩・バターを加えて混ぜる。
 - ② 食パンに①を挟む。
- ※水分が足りない場合は、水等で固さを調整してください。