



給食だより 6月号



日野市立日野第三小学校

「日野市食育推進計画」を御存知ですか？

平成20年度に第1期が策定され、今年度、「第4期日野市食育推進計画」が策定されました。

日野市では、「日野市みんなですすめる食育条例」を基本理念として、市民一人一人が「生涯にわたって健全な食生活を実践できるひのっこ・日野人」を目指す姿と定めています。



◇ 基本目標 ◇

1 食からの健康づくりを推進します

(1) ライフステージに応じた健全な食生活を実践します

(2) 食の安全・安心に対する理解を深めます

2 食を通じて豊かな心を育てます

(1) 多様な暮らしにおける食への理解を深めます

(2) 次世代へ食文化を継承します

3 食の循環を通し、食に向き合う意識を育てます

(1) 地産地消を推進します

(2) 農業体験を推進します

(3) 食品ロス削減を推進します

なかでも、農林水産省にて決定された「第4次食育推進基本計画」において、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」を掲げていることから、基本目標の中でも「食からの健康づくりを推進します」を重点目標に位置づけ、健康寿命延伸に向けた取り組みを推進しています。



野菜の摂取量を増やそう！ ベジ活350 ～「野菜1日350g」を目指しましょう～

健康寿命の延伸を実現するには、子供の頃から健全な食習慣を身に付けるとともに、生活習慣病の予防の徹底を図り、加齢に伴う機能低下を遅らせるために良好な栄養状態の維持を図ることが重要です。

第3期日野市食育推進計画に引き続き、「ベジ活350 両手山盛りいっぱい」を習慣に ～1日350g以上の野菜を食べよう～」をキャッチフレーズに、野菜摂取の周知啓発を行っています。

野菜料理を「1日5皿以上」目安に食べましょう！ = 1皿の目安は、野菜70g相当 =

生野菜なら両手に山盛り1杯が目安です … 子供の目安量はどれくらい？

◆1～2歳：210g

◆3～8歳：240g

◆9～11歳：290g

◆12～14歳：300g

◆15歳以上：350g

梅雨時期を迎えました。
高温多湿の気候により、食中毒事故が
起こりやすい時期でもあります。
十分注意を払いましょう。



今月の給食目標

せっけんできれいに手を洗おう