

いわてまち食育通信

全戸配布



第3号 令和2年6月 岩手町食育推進委員会



岩手町の食育スローガン

「次世代へつなげよう！

自然の恵みに感謝し食を通じて心身ともに健やかな生活を」

◆ 6月は食育月間です

毎年6月は食育月間です。「食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」とされています。様々な経験を通じて「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できる人間を育てるものです。

毎年6月と
毎月19日は
食育の日



こうした「食育」がいま重要とされる背景には、近年、食に関連した様々な課題が浮上していることがあります。例えば、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加、若い女性を中心にみられる過度のダイエット志向に加え、高齢者の低栄養傾向等の健康面での問題も指摘されているところです。

「食べることは生きること」そのものです。食を取り巻く様々な現状について学び、自分の食について考えてみましょう。

食育で育てたい「食べる力」

- 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づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心



△資料：政府広報オンラインより引用

ご存知ですか？

◆新基準による食品表示が4月1日より本格実施しました！

食品表示は、消費者が食品を選択する際の重要な情報源です。

平成27年4月1日に食品表示法が施行され、消費者によりわかりやすい表示を行うよう、法律で定められました。商品の供給上全ての表示を一度に変えることは現実的に難しいため、5年間の経過措置期間が設けられていましたが、4月1日から完全実施となりました。

消費者の皆様が食品を選択する際に役立つ情報として、下記のものがあります。

食品を選ぶ際は、表示を活用して健康づくりに役立てましょう。

旧表示

名称	和菓子
原材料名	小麦粉、食物油脂、卵黄、砂糖、生クリーム、ごま、油脂加工品、加工でんぷん、香料
内容量	100g
賞味期限	欄外上部記載
保存方法	直射日光、高温多湿を避けてください
製造者	〇〇食品株式会社 岩手県岩手郡岩手町〇〇1-1

栄養成分表示 (100gあたり)	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	□g
脂質	△g
炭水化物	◇g
ナトリウム量	☆mg

「任意」で表示

新表示

名称	和菓子
原材料名	小麦粉(国産)、食物油脂、卵黄(卵を含む)、砂糖、生クリーム(乳成分を含む)、ごま、油脂加工品(大豆を含む)
添加物	加工でんぷん、香料
内容量	100g
賞味期限	欄外上部記載
保存方法	直射日光、高温多湿を避けてください
製造者	〇〇食品株式会社 岩手県岩手郡岩手町〇〇1-1

「お腹の調子を整えます」

栄養成分表示 (100gあたり)	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	□g
脂質	△g
炭水化物	◇g
食塩相当量	☆、☆g

表示の義務化

①一番多い原材料に原産地表示
(令和4年3月31日まで経過措置期間)

②アレルギーの個別表示
(欄が小さい場合一括表示もある)

③原材料と添加物の区分
(「/」や改行で区切る表示も可能)

④製造所在地の表示義務

⑤機能性表示食品の表示
(事業者が科学的根拠等を消費者庁へ届出を行ったもの)

⑥食塩相当量の表示
(消費者にわかりやすいように)

健康福祉課健康推進係 山本栄養士おすすめ朝ごはんレシピ

～免疫力アップ！夏の暑さに負けないカラダを作ろう！簡単しらすネバネバ丼～

<材料> 1人分

ごはん・・・茶碗1杯
 しらす・・・20g
 納豆・・・1パック
 ごま油・・・小さじ1
 長いも・・・100g
 オクラ・・・1本
 たくわん・・・2枚
 卵黄・・・1個

※お好みで大葉やごま、一味唐辛子を散らして

<作り方>

- ① 納豆は、タレとからし、ごま油を加えてよく混ぜる。長いもは皮をむいてすりおろす。オクラはさっと茹で薄切りにする。たくわんは細切りにする。
- ② ごはんを茶碗に盛り、長いも、たくわん、オクラ、しらす、納豆の順に盛り、真ん中に卵黄を落とす。



ねばねば食材は、免疫強化のほか、体を構成するたんぱく質の消化・吸収を助けることで、疲労回復効果があり、夏バテ防止になります。