

令和8年1月22日の給食



3 すべての人に
健康と福祉を



健康的な食事を心がけよう！

「すべての人に健康と福祉を」、この目標を達成するためには、まず、自分自身や社会のために**自分の健康を守ることが必要です。**

食についての知識を身につけ、健康的な食事を心がけましょう。



★ 野菜サラダ

◎ 八王子産プロッコリー、
キャベツ、にんじん使用

★ 牛乳

★ いかのねぎ塩焼き

◎ 八王子産ながねぎ使用



★ ごはん



3 バランスよく
食べよう



★★★ 肉じゃが
◎ 八王子産にんじん使用

12 食育を
推進しよう





健康的な食事を心がけよう！



健康的な食事でおすすめするのは、

「日本型食生活」です！



日本型食生活とは、1980年頃の日本での食生活のことです。バランスのとれた食事です。

日本型食生活とは

日本人の食生活は、戦後の食糧不足で栄養がとれなかつた時代を経て、だんだんと食糧が手に入るようになり、1980年頃に理想的な栄養バランスになりました。



その頃の家庭では、和食の基本形である一汁三菜、一汁二菜をベースとした食生活を送っていました。これを日本型食生活と言います。

日本型食生活は、栄養バランスが理想的です。



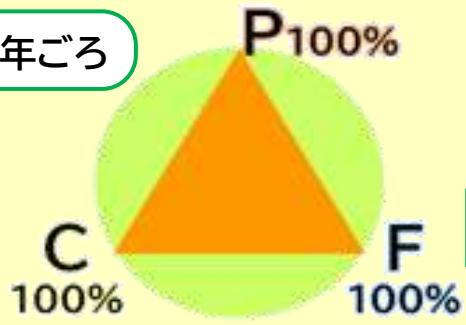
- ☑ 主食(ごはん)を中心に、
- ☑ 主菜(肉・魚・豆製品など)、
- ☑ 副菜(野菜・海そうなど)に加え、
- ☑ 適度に牛乳、乳製品や果物



かつては、日本人の食生活は、理想的な姿だったのですが、現在は、バランスが崩れています。

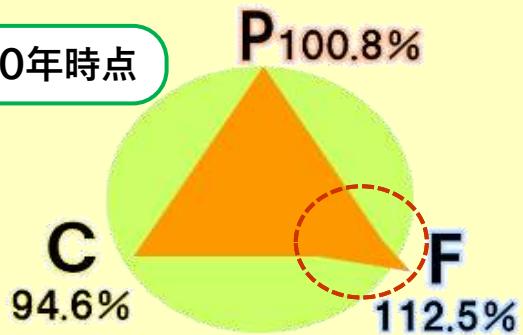


1980年ごろ



- ・たんぱく汁 (P)
 - ・脂質 (F) 、
 - ・炭水化物 (C)
- が理想的なバランス

2010年時点



肉や油脂類が多くなり、ご飯が少なくなって、**バランスが崩れてしまいました。**

バランスが崩れてしまっている
日本人の食生活ですが、



給食の栄養バランスは理想的

給食は、日本型食生活を取り入れています。
ごはん、汁、おかずを組み合わせ、一汁二菜
か一汁三菜の献立になっているので栄養
バランスばっちりです！



和食でSDGs！



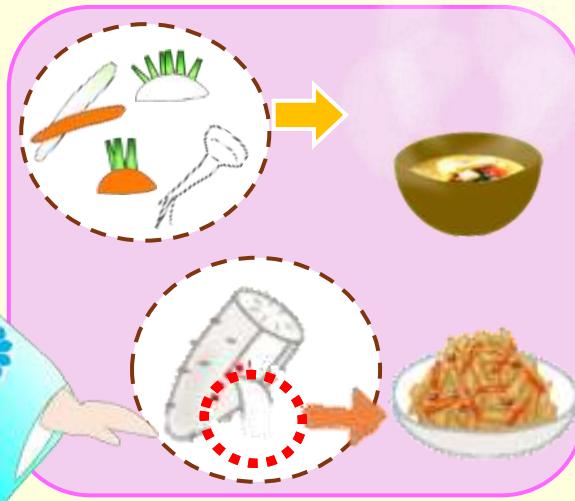
和食は、素材を使いつくす、食品ロスの少ない、ごみの量が少なくすむ食文化です。



「だし」（うまい味）を使って塩分のとりすぎを防げる点でも健康にいい食事です。



野菜の皮やだしに使った煮干しなども
おいしく料理する工夫や技術を持ってい
ます。



和服でSDGs
つていうダジャレ
うしろ・・・