

令和8年1月22日の給食

SDGs



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。

3 すべての人に健康と福祉を



★ 野菜サラダ

☺ 八王子産ブロッコリー、
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

★★★ 肉じゃが

☺ 八王子産にんじん使用

3 バランスよく食べよう



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
日本の食生活のことで、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
栄養がとれなかった時代を経て、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

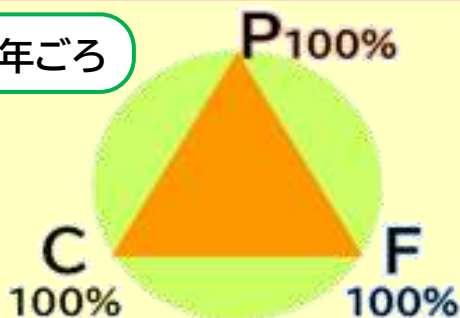


かつては、日本人の食生活は、理想的な姿だったのですが、現在は、バランスが崩れてきています。

11 和食文化を伝えよう

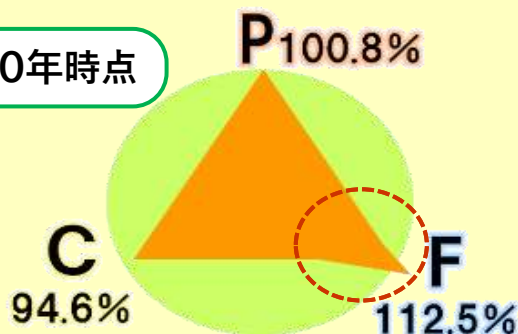


1980年ごろ



・ たんぱく質 (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。

バランスが崩れてきている
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！



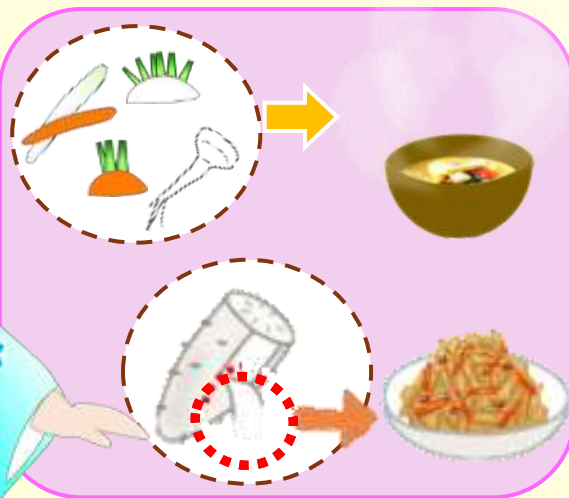
和食は、素材を使いつくす、食品ロスの少ない、ごみの量が少なくすむ食文化です。



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。



「だし」（うま味）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。



和服でSDGs
っていいじゃ
ない？

何で
きもの？

