

🍅 おいしく食べて 🌱 元気に育つ 🍆 大人も子どもも野菜を食べよう

野菜には、ビタミン・カリウム・食物繊維など多くの栄養素が含まれており、生活習慣病予防や免疫アップのために欠かせません。また、旬の野菜は栄養価も高くとてもおいしいです。市では、いしおか健康応援プランに基づき、皆さんにもっと野菜を摂取してもらえよう様々な取り組みを行っています。

閻石岡保健センター TEL 24-1386 八郷保健センター TEL 43-6655

学ぶ 【石岡市食生活改善推進員協議会が野菜計量ゲームを実施】



◀ 5月の消費生活展で実施されたこの取り組みでは、参加者に1日あたりの摂取目標量である350g（5皿分）を実際に量ってもらいました。参加者からは「1日に食べる量を目で見て知ることができた」などの声が上がりました。

その他、当日は食事バランスガイドの説明や塩分チェックなどを行いました。

※食生活改善推進員は「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくり活動を行っているボランティア団体です。

学ぶ 食べる 【シャキシャキ新鮮♪学校給食で有機レタスが提供】



▲食べる前に、栄養教諭の勝村先生が制作した有機レタスについての動画が市内の全小中学校で視聴されました（①）。スープに使われたレタスは瓦会地区で生産されたもので、化学肥料や化学合成農薬を使用せずに生産されています。かきがらや米ぬかなどの有機肥料で育ったレタスは、苦みではなく甘味が強く、子どもたちからは「シャキシャキしておいしかった」「柔らかくて甘かった」という感想が挙がりました（②③）。教室に入るとたくさんの子が「全部食べたよ！」と空のお皿を見せてくれました（④）。

育てる

【小桜小学校の縦割り班活動でサツマイモの苗植え】



▲小桜小学校では、地域の皆さんを講師として「サツマイモプロジェクト」を行っています。自分たちで苗を植えて育てることによって、サツマイモが一層おいしく食べられること間違いありません。

学ぶ

食べる

【やさと中央保育所での食育の取り組み】



▲やさと中央保育所では、子どもの頃から食への関心を高める取り組みが行われています。

- ①食べ物のはたらきを描いた紙芝居「たべものランドのおまつりだ」に聴き入っています。
- ②調理室が園内にあり、調理師さんが給食を作ってくれるところを日頃から見えています。
- ③園内の畑やプランターでなすやトマトなどの野菜を育てており、野菜に愛着を持っています。
- ④「給食おいしいよ」とみんな笑顔で話してくれました。