



おいしく食べて、健康になろう ～石岡市の「食育」の取り組み～

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

有機食材 × 学校給食

石岡市内で有機栽培されたお米と野菜（大根・きゅうり・玉ねぎなど）を使用した給食が提供されました。府中小の6年生は、給食時に、給食センターで制作された有機食材についての動画を視聴し、栄養教諭の吉田先生のお話を聞きました▶



石岡市の有機食材メニュー



あじフライ

牛乳

有機野菜の浅漬け

有機栽培された大根と
きゅうりを使っています。

有機米

化学肥料や農薬を使わずに栽培しています。
また、雑草が生えにくい土づくりを行っています。

有機玉ねぎと生揚げのあんかけ

有機栽培された玉ねぎを使っています。

有機食材と適塩

有機野菜はうま味が強く、苦味が少ないため、少ない調味料でも美味しく食べることができます。

有機食材を使った、この日の給食は1食当たり小学生2.0g以下、中学生2.5g以下と適塩となっています。



▲宮本湊叶くん

感想聞かせて！

有機栽培された大根はシャキシャキして歯ごたえが良かったです。玉ねぎは甘味が強く、おいしく食べられました！
(府中小6年・宮本湊叶くん)

感想聞かせて！

有機米はモチモチとした食感でした。きゅうりは苦みがなく、甘くてシャキシャキとみずみずしかったです。
(府中小6年・岡野凜々菜さん)

2 適塩でおいしく食べよう

食塩を摂りすぎると血中のナトリウム濃度が一定以上に濃くなるため、それを薄めようと水分量が増えるとともに血液量も増えて血圧があがります。高血圧が続くと動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞の原因にもなるため、日頃から意識しましょう。

市では、いしおか健康応援プランに基づき、適塩の推進や野菜摂取量増加のための取り組みを行っています。



▲食生活改善推進員の皆さんによる活動。

消費生活展（春の部）で食育推進活動を実施

5月に実施された消費生活展の石岡市食生活改善推進員協議会のブース内にて、野菜計量ゲームで1日に摂るとよい野菜量（350g）を感じてもらったり、ソルセイブ（減塩の参考として、塩からさを簡単に比較確認するための濾紙）を使用し、塩味の感じ方の体験を実施し、参加者に適塩の工夫を説明したり、食育に関する活動を行いました。

食生活改善推進員とは

「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、食を通して健康づくり活動を行っているボランティア団体です。

3 野菜と仲良くなろう！

やさと中央保育所では、子どもたちが野菜をもっと好きになれるように、食育の取り組みを行っています。

春には、きりん組（年長）の子どもたちがサツマイモの苗植えを行いました。畑に穴を掘って苗を植えた後、みんなで「おいもさん、大きく育ってね！」と願いながら、丁寧に土をかけました。

夏には、かぼちゃやピーマン、ミニトマトなど、春に植えた野菜を収穫しました。きりん組のみんなは、大きく育った野菜を丁寧に収穫しました。



Spring（春）



Summer（夏）



Summer（夏）