

咲きました…

今年も豪華に咲いた  
ノトキリシマツツジ  
ただ、今年はアピール自齋。  
無観客花見となりました…

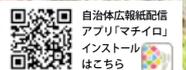
しか  
Shika Town

6

2020  
(令和2年)  
No.178

## INDEX

	ページ
しかまち食育通信	2～3
春の叙勲	4
第4次志賀町行政改革大綱・集中改革プラン	8
新型コロナウイルス感染症にかかる支援	9～11
まちかどNews	12～13
情報パーク	14～17



自治体広報紙配信  
アプリ「マチイロ」  
インストール  
はこちら

# しかまち食育通信



## 「食べること」は「生きること」

今をいきいきと生き、生涯にわたって心もからだも健康な生活を送るために、「食べること」を少し考えてみませんか？

## 私たちの食べ物はどこから？

自然の中で育った食べ物は、収穫、加工されスーパーマーケットなどの店頭並びます。店頭に並んだものから、食材を選び、調理をして食べています。

私たちの食べ物は、多くの人たちの手で支えられています。残さず、無駄にせず、大切に食べたいですね。



## よく噛んで食べていますか？

よく噛んで食べると肥満の予防につながります。ほかに、ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感が得られます。

よく噛むと唾液も出てきて、食べやすくなります。

## 朝ごはんを食べていますか？



### ○ 朝ごはんを毎日食べない子どもはイライラしている!?

朝ごはんを毎日食べない子どもは、毎日食べる子どもに比べてイライラ感のある割合が高いという研究結果があります。

### ○ 朝ごはんの欠食は肥満のもと

朝ごはんを食べないと、1回の食事量が増え、食べ過ぎることもあり、肥満や生活習慣病の発症につながることもあります。



## 子どものころの朝ごはんの習慣が将来につながる

20歳以上で朝ごはんを食べない人の約3割は、子どもの頃から朝ごはんを食べない習慣が始まっています。家族みんなが朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

資料：農林水産省「食育に関する意識調査」(H28年度)

家族そろって食べる食事は心もからだも元気に！ //

## 共食をすると こんなイイこと

- 生活リズムと関係しています  
家族と共食が多い子どもは、早寝早起き。
- 規則正しい食生活と関係しています  
共食が多い人は、朝ごはんの欠食が少なく、  
ひとりで朝ごはんを食べる人は、朝ごはんを欠食することが多い傾向があります。



## 食育推進の主な取り組み

志賀町では、「第2次志賀町食育推進計画」に基づき、関係機関が連携を図りながら食育活動を行っています。

### 令和元年度に実施した活動の一部を紹介します

#### 学校給食での地産地消



「ころ柿」が給食の一品に

#### 地域での減塩料理教室



食生活改善推進員らによる  
地区活動の開催

#### 保育園での栄養教室



スギヨファームのりんご博士  
による出前講座

#### 幼稚園での体験活動



県漁協の出前講座  
「おさかなマイスターのお話」を開催

6月は「食育月間」  
毎月19日は「食育の日」  
この機会に、日頃の食生活を見直したり、  
家族そろって楽しく食卓を  
囲んでみませんか？

### もう1品野菜をプラス！



平成30年の国民栄養調査によると、1日の野菜摂取量の平均値は281.4gとなっており、「健康日本21（第2次）」<sup>(※)</sup>の目標値である350gには達していません。  
もう1品、野菜の献立を追加して、摂取量を増やしましょう。

※「健康日本21（第2次）」 国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や目標に関する事項などを定めたもの



#### ふりかけサラダ

材料はレタス、ふりかけ、オリーブオイル、酢です。

- ① レタスをきれいに洗い、水気を切ります。
- ② 食べやすい大きさにちぎります。
- ③ レタスにふりかけとオリーブオイル、酢をかけ、混ぜれば出来上がり。

- ※ ニンジンの千切りを加えると彩りが良くなります。
- ※ オリーブオイルをごま油に変えるとバリエーションが広がります。
- ※ ふりかけは、塩こんぶやちりめんじゃこ入りなどもオススメです。

