発行月：平成 29年 12月 **家族新聞** 第525

環境教育「まず、今できることから」

歴史に学ぶ

発行所：地域環境活性化協議
編集者：代表幹事 髙橋
連絡先：市民活動支援センタ
尾張旭市渋川町三丁目5番地
（渋川福祉センター内）
TEL 0561-51-2878

給食センターで料理を学ぶ。
保育園の子ども達が

食を大切にしよう!!

バランスごはん
3主食 2副菜 3~2 1主菜

一日の生活リズムは朝食で決まる。

高校生の食生活調査（H24）によると、毎日朝食を食べている高校生は76%と低い結果です。人間の生活リズムは「朝から日中は体を動かし、夜になると休む」というのが基本朝食を食べないと頭も体も不活発となり、体調不良の原因となります。

平成29年10月
中部保育園「食育」料理教室
マコモダケを料理。
子供達の感想
「シャキシャキーしておいしかった。」
「はじめて食べたけれど、おいしかった。もっと食べたい」
尾張旭市では新しい野菜が人気です。
マコモダケ、セイロン菜が今人気です。

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などが含まれており、このような栄養成分の働きによって美肌を保ったり、体のだるさを改善したり、便秘を予防したりします。健康で美しい体をつくるために野菜をたっぷりとることが大切です。

朝食によく食べるものは、主食86%牛乳・乳製品36%菓子パン34%の順に多く、副菜（野菜・芋料理）は17%と低くなっていました。

骨の量は成長期と思春期にかけて増加し、20歳代でピークに達した後、加齢や閉経とともに減少します。カルシウムが不足した食生活が長く続くと、骨の形成が不足した食生活が長く続くと、骨の形成が不十分となり、将来に骨が弱くなり将来、骨粗しよう症になる恐れもあります。牛乳・乳製品だけでなく大豆・大豆製品・小魚海藻でカルシウムをとりましょう。