

# 食育だより

平成25年 11月  
 栃木市教育委員会 学校教育課  
 栃木市のホームページに食育だよりを  
 載せています。チェックしてみてください。  
 しい。http://www.city.tochigi.lg.jp/

秋が深まり、木の葉も色付いてきました。「食欲の秋」と言いますが、そのことばのとおり秋は、食欲がわいてくる美味しい食べ物がいっぱいです。好き嫌いせずたくさん食べて、かぜを引かないようにしましょう。

さて本号では栃木県民にとって少し心配な食塩摂取量についてと、前号発行以降の学校教育課におけるニュースを紹介します。

## ★ちょっと心配…栃木県民の食塩摂取量★

現在、国の生活習慣病予防のための食塩摂取量の基準は、**男性9.0g未満、女性7.5g未満**です。

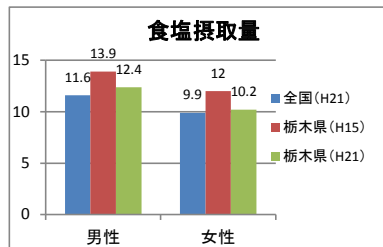
それと比較して、栃木県民の食塩摂取量(H21)は、**男性12.4g、女性10.2g**と大きく上回っているほか、全国平均と比較しても少し多い結果となっています。

塩分を多くとりすぎると、高血圧になり、脳梗塞や心筋梗塞にもなりやすくなります。

これを予防するためにも、家庭で減塩の工夫をしましょう。簡単なポイントをご紹介します。

### 【家庭でもできる簡単減塩】

- しょうゆ、ソースは直接かけずに、小皿にとってつけて食べましょう。
- レモンなどの酸味や香辛料を上手に使いましょう。
- みそ汁は具をたっぷり入れましょう。



## ★食物アレルギー対応における個別講習会★

栃木市では、夏休み中から9月にかけて市内の小中学校7校でアレルギー対応についての講習会を開催いたしました。

講師には獨協医科大学病院小児科 吉原准教授、グリムこどもクリニック 福田院長、とちぎメディカルセンター下都賀総合病院 沼田小児科医長、獨協医科大学病院小児科 福田医師をそれぞれお招きし、講演と**エピソードレーナー**を用いた実技の研修をしていただきました。

緊急対応が必要とされる場面に、いつ誰が立ち会うことになるか分からない為、教職員全員が対応方法を理解していることが大切という考えのもと、参加した教職員は全員が大変熱心に受講しました。



エピソードレーナー



## ★食育推進啓発 絵画・ポスターコンクール ★最優秀賞・優秀賞受賞！！

食育推進啓発 絵画・ポスターコンクールの表彰式が10月に行われました。栃木市からは**最優秀賞に千塚小4年大島さん(県で1番)、優秀賞に西方小2年の小出さん**がそれぞれ選ばれました。また佳作にも市内で2名が選出されました。



小出さんの作品

おめでとうございます。応募総数2158作品の中からの選出ですので、大変素晴らしいことです。

また栃木市だけで298作品の応募があり、県内の市町村では2番目に多い作品数でした。

絵画・ポスターを描いてくれた皆さん、たくさんのご応募ありがとうございました。

栃木市のfacebookにも写真を載せています。ホームページのfacebookのバナーからアクセスしてください。(栃木市HP: http://www.city.tochigi.lg.jp/)



最優秀賞の大島さん→

## ★第7回ウイズガス全国親子クッキングコンテスト(栃木大会)★

応募総数1366組の中から10組が選出されましたが、そのうち6組が栃木市の方でした。どの料理も工夫を凝らした素晴らしい出来ばえでした。その6組の方をご紹介します。



栃木大会第2位の加藤さん親子  
 献立名  
 【秋の恵みがいっぱい！  
 健康ごはん】  
 おめでとうございます★★



## ★ちょこっとお知らせ(・o・)★ ~アグリフェスタ2013~

今年も、とちぎアグリフェスタ2013に「学校給食と地産地消の取り組みについて」のブースを出展します。

開催日: 12月7日(土)、8日(日)

開催時間: 午前9時~午後3時〔雨天決行!〕

会場: 栃木市総合運動公園 中心広場(噴水広場)

学校給食に関する展示のほか、給食の人気レシピの配付や、簡単なゲームなどを行います★★