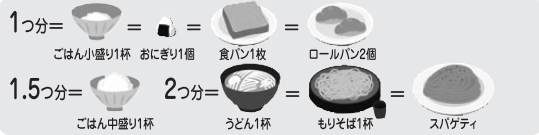


食事バランスガイド あなたの食事は大丈夫？

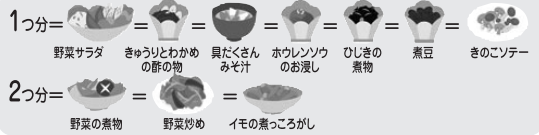
1日分

料理例

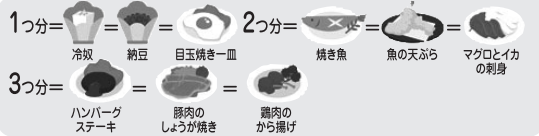
5~7
つ(SV)
主食
(ごはん、パン、めん)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度



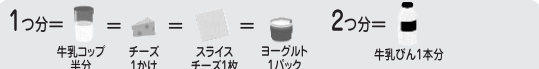
5~6
つ(SV)
副菜
(野菜、きのこ、イモ、海藻料理)
野菜料理5皿程度



3~5
つ(SV)
主菜
(肉・魚・卵・大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2
つ(SV)
牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度



2
つ(SV)
果物
ミカンだったら2個程度



※SVとは、サービング(食事の提供量の単位)の略です。1日の摂取の目安量をご覧ください。発行/(社)日本栄養士会

健康な体づくりに必要なのは“栄養と運動と休養”。そのうち、栄養の点でぜひ参考にしてほしいのが上記の「食事バランスガイド」です。バランスの良い食事作りの目安としておすすめです。

「食事は、子どもたちから多くの質問が寄せられますが、気になるのが「何を食べたら背が伸びる？」「肌をきれいにするには何を食べたらいいの？」といった質問。職員たちの中には「子どもたちが食べ物の特効薬のようにとらえているのではないかと、危惧する声もあり、大切なのは健康な体をつくること、それにはバランスの良い食事が必要なことを説明しま

目立つ朝食の欠食
欠食やスナック菓子を食べ過ぎなど、子どもたちの食生活の乱れが指摘される中、市教委では平成16年にその生活実態を把握するため、小学5年生と中学2年生の児童生徒・保護者教員を対象にアンケート調査を実施しています。そこで目立ったのは、朝食の欠食で、全国平均よりやや高い傾向にあることも分かりました。

このデータを基に市教委は、同年、

石狩市食育推進委員会を設置し、子どもたちへ正しい生活習慣とバランスの良い食生活、さらに食の選択能力を身に付けることを目標に、食育推進事業を3年計画でスタートしました。事業は、学校と学校給食センターの栄養職員たちが連携しながら進められ、これまでも調理実習や講演会、親子料理教室、野菜栽培、生産者との交流などさまざまな企画が展開されています。

食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、栄養学的観点からではなく、もっと具体的なメニューの組み合わせを教えてほしいという保護者の要望に応じて作成されたもの。分かりやすく、子どもも大人も同じように活用できるのが特徴です。正しい食生活は、中学生よりは小学生から、小学生よりは幼児期から始めたほうが理想。その理想を実現するために、今、大人たちの食に対する意識改革が求められています。「正しい食生活は、いつから始めても遅い」ということは絶対はない」という栄養職員たちの力強い言葉を信じて、さあ、皆さんも一緒に正しい食生活を始めてみませんか？

「彼らの質問は、実は大人たちの考え方そのもの。だから、子どもたちの食の問題を解決するにも、まずは大人たちの意識が変わっていかねばならない。そのためにはどうしたらいいか…」
こうして着手したのが、来年3月を目指して「食事バランスガイド」(上図参照)を小中学生がいる全家庭に配布することでした。



石狩デー
市内で収穫される食材を使った学校給食を食べよう—平成17年から「石狩デー」と名付けて行われてきた食育推進事業が、今年は10月6日に市内中学校、11日は市内小学校(いずれも厚田・浜益区除く)で展開されました。写真は、11日花川南小学校での様子。

講演会へ
行ってみよう!

11月11日(土)

生活習慣病の予防

～メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と食事バランスガイドについて

主催/石狩市食育推進委員会

講師 上川保健所 健康推進課専門員 渡辺 健司 氏

日常の食事はバランス良くとることが大切です。そのためにどうしたらよいのか、具体的な対策と、生活習慣病の予防についてのお話が聞けます。バランスの良い食事として実際に例を挙げ、試食もできますので、お子さんも一緒にどうぞご参加ください!

場所 花川南コミセン 時間 13:00~15:00

問合せ 第2学校給食センター ☎74-4580

問合せ

■協働推進・男女共同参画担当 ☎72-3246 ☎75-2275

✉kyoudou@city.ishikari.hokkaido.jp

時 間 13:00～(12:00開場)
 場 所 花川北コミセン1階大ホール
 費 用 500円(指編みレッスンの材料費)
 対 象 どなたでも参加できます
 定 員 300人(先着順)
 申込方法 参加者全員の氏名・住所・連絡先を明記の上、電話・FAX・メールのいずれかで
 申込締切 11月10日(金)

※託児・手話通訳希望の方は事前にお申し込みください
 ※周辺に駐車場がありませんので、公共の交通機関を利用してお越しください

55年埼玉県生まれ。高校生のころから作品を編みはじめる。高校卒業後、水産会社に勤務するかたわら霞ヶ丘技芸学院で編み物・レースを学び、卒業後、日本ヴォーグ社に入社。編集者として勤務する一方、講演会活動を通して編み物普及に力を注ぐ。93年よりNHK「おしゃれ工房」に出演。以後テレビをはじめ、各種新聞、雑誌などから「ニット界のプリンス」として注目を集める。99年日本ヴォーグ社を退社。現在、(社)日本編物文化協会副会長。



ニットデザイナー 広瀬 光治さん

『性別にこだわらず自分らしく輝いて』

「ニット界のプリンス」広瀬光治さんが、これまでの経験を通し、男女共同参画についてやさしくお話ししてくれます。講演のあとは指編みレッスン。約1時間でできる指編みマフラーを広瀬先生が会場の中を歩きながら、皆さんに直接指導してくれます。また、会場内では広瀬先生の作品も展示します。ふるってご参加ください！

11/18(土)

男女共同参画講演会

ひろ せ みつ はる

ニットデザイナー 広瀬光治さんによる

講演&指編みレッスン

講演後は指編みレッスンも!

ことばの意味

社会的性別(ジェンダー)

人間には生まれつきの生物学的性別(セックス/sex)があります。一方、社会通念や慣習の中には、「男の子は外で元気に遊び、女の子は家のおままごと」、「パイロットや運転手は男性で、保育士や看護師は女性」など、社会によって作り上げられた「男性像」「女性像」があり、このような男性、女性の別を社会的性別(ジェンダー/gender)と言います。社会的性別(ジェンダー)は、それ自体良い、悪いの価値を含むものではなく、国際的にも使われています。

社会的性別(ジェンダー)の視点

社会的性別(ジェンダー)が性差別、性別による固定的役割分担、偏見などにつながっている場合もあり、「ジェンダーは社会的に作られたものであることを意識していこう」というのが「社会的性別(ジェンダー)の視点」です。

●男女共同参画社会の形成が

阻害されるもの

・男性は主要業務で女性は補助的業務など

・夫は外で仕事をし、妻は家庭を守る

●男女共同参画社会の形成が阻害されないもの

・男性はスーツにネクタイで女性ハスカート

・七五三を祝う年齢が男女で異なる

・ひな人形やこいのぼり

Column

「ジェンダー・フリー」に関する誤解

「ジェンダー・フリー」という言葉を使って、男女の性差を否定したり、男らしさ女らしさを否定して人間の中性化を目指すこと、また家族やひな祭りなどの伝統文化を否定することは男女共同参画の考え方ではありません。例えば、児童生徒の発達段階を踏まえない行き過ぎた性教育や、男女同室着替え、男女同室宿泊、男女混合騎馬戦などはいずれも非常識です。また、公共施設のトイレの男女別表示を同色にすることも、男女共同参画の趣旨から導き出されるものではありません。

このため、内閣府では「社会的性別(ジェンダー)」をすべて否定するような誤解を与える「ジェンダー・フリー」という言葉を使用していません。