

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！



減塩いいね！週間

9月11日(月)～17日(日)

入善町では「減塩いいね！プロジェクト」による健康寿命の延伸に取り組んでいます。毎日の給食でも減塩・適塩に努めています。また令和2年度より毎月第3週の1週間(月曜日～日曜日)を「減塩いいね！週間」と定めています。生涯にわたる健康づくりのための健全な食生活を実践しましょう。

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



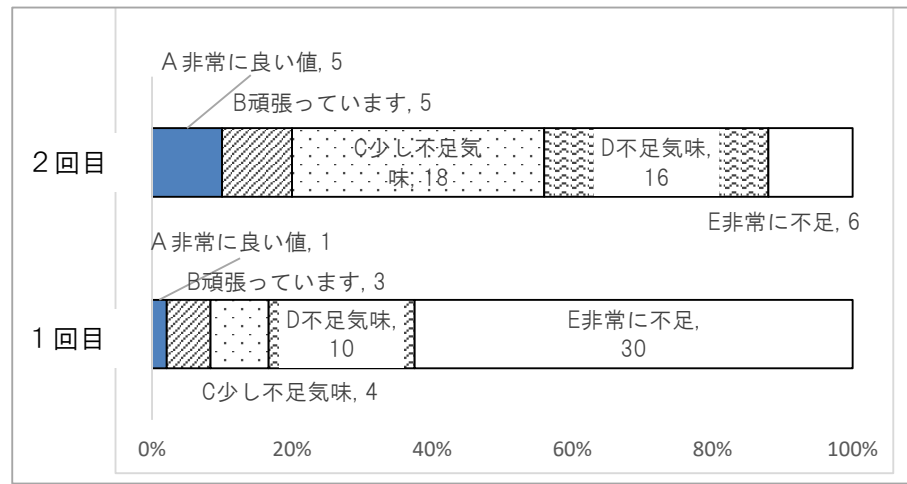
野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	---------------------------



5年生『野菜の摂取量見える化測定会』を実施しました

入善町の減塩いいね！プロジェクトの一環として、『野菜の摂取量見える化測定会』が実施されました。ベジメータ測定器を用いて左手の中指で測定すると、おおむね2週間以内に食べた野菜摂取量が数値で表されます。5年生は、6月に1回目、1ヶ月後に2回目の測定を行いました。野菜をとることの必要性を学習した5年生のみなさんの測定結果は、なんと！すべての判定区分に改善がみられました。この結果を継続していけるとよいですね。



ベジメータ結果用紙

測定値	判定	1回目	2回目
470～	A 非常に良い値	1	5
420～460	B 頑張っています	3	5
370～410	C 少し不足気味	4	18
300～360	D 不足気味	10	16
0～290	E 非常に不足	30	6

