

## 主な内容

環境に良いことしてみませんか 8面  
 害獣や害虫にご注意ください ほか 9面  
 動物の正しい飼い方推進月間 ほか 10面  
 浦安市民まつりステージパフォー  
 マンスリターンズ ほか 12面

発行／浦安市  
 所在／〒279-8501 千葉県浦安市  
 猫実一丁目1番1号  
 編集／企画部広聴広報課  
 ☎047-351-1111(代表)  
<https://www.city.urayasu.lg.jp>

各記事に掲載しているIDを市ホームページの「広報ページID検索」に入力すると、該当のページが出ます。これにより、記事を探す手間を省けます

6月は「食育月間」  
 毎月19日は「食育の日」

食育推進基本計画では、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。食べることは命の源であり、私たちが生きていくために欠かせないものです。「食育月間」や「食育の日」をきっかけに、日頃の食生活を見直し、家族そろって楽しく食卓を囲んでみませんか。



## 児童・生徒のための教育センター



富岡小学校内に浦安市教育委員会が設置する教育センターがあります。

教育センターは平成14年度に設置され、教育の充実と振興を図るため、「教職員の研修」「特別支援教育」「不登校対策」を行って



内田市長と教育センターの佐瀬所長

り、教育カリキュラムの研究だけではなく、児童・生徒の抱えるさまざまな問題にも対応しています。

新型コロナウイルス感染症の流行は、一斉休校、学校行事の中止・延期、マスクの着用など、児童・生徒の学校生活にも大きな影響を与えました。

こうした中、学校生活や家庭での悩みや心配ごとを抱える児童・生徒や保護者も増えており、児童・生徒に寄り添った支援体制を作っていくことがますます必要となっています。

教育センターでは、市内2カ所の「いちよう学級」を通して、公認心理師をはじめとした専門スタッフが相談、支援を行っています。

大人にとってはささいなことであっても、子どもにとっては大事件である場合もあります。

だからこそ、専門スタッフが児童・生徒との対話を大切にしながら、学習指導、グループ活動への参加を通して、学校、社会で自立できるよう支援しています。

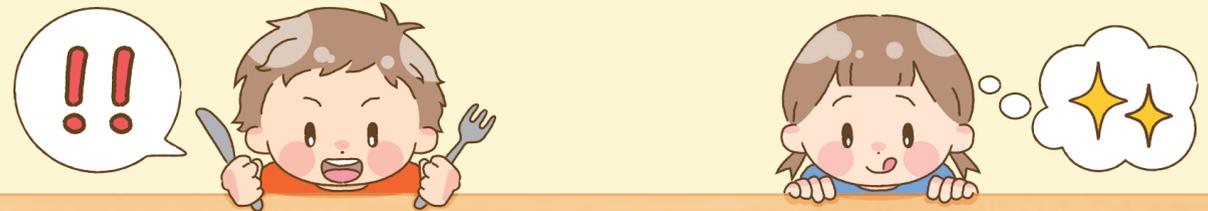
また、教育相談「まなびサポート」では、保護者からの発達、学習、コミュニケーションなどでの心配ごとの相談を受けており、児童・生徒にとってよりよい教育環境をともに考え、適切なアドバイスを行っています。

市では、児童・生徒を取り巻く環境が大きく変わっていく中であっても、次代を担う子どもたちが自分らしく成長できる学習環境づくりを、引き続き学校と教育センターが連携を図りながら進めてまいります。

浦安市長 内田 悦嗣

# 食育 とは

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。食育は生きるうえでの基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものです。



## 本市の現状

市がアンケートを行った結果、次のことが分かりました。

- 20歳代男女、50歳代男性は、朝食をほとんど食べない人の割合が高い
- 20歳代男女、30～40歳代男性は、減塩に気を付けている人の割合が低い

## 市の食育に関する取り組み

市では浦安市食育推進計画を策定し、市民・関係機関・行政が連携して取り組みを進めています。

**基本理念**  
食でつながる、元気なこころとからだを育むまち

**3つの基本目標**

- 健全な食生活を送ろう
- 食を楽しみ大切にしよう
- 食でつながろう

## 子どもから大人まで幅広い世代で減塩が大切です

日本人は大人だけでなく子どもも食塩を多くとり気味です。大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありません。子どもの頃からうまみ・香味・酸味・コクを上手に使い、塩分控えめな優しい味に慣れておくことが大切です。

**実際にとっている一日の食塩量**

子ども(1～6歳)	
男児	5.4g
女児	5.0g

**一日の食塩摂取目標量**

	男性	女性
1～2歳	3.0g未滿	
3～5歳	3.5g未滿	
6～7歳	4.5g未滿	
15歳以上	7.5g未滿	6.5g未滿

食塩摂取の目標量を大きく超えている！

〈厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)〉

〈厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」〉

## 食生活を改善するポイント

### 一日の生活リズムは朝ごはんから！

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、睡眠やホルモン調節、血圧などのコントロールをしています。この体内時計のリズムが毎日の生活リズムとズレてしまうと、健康や睡眠、日常生活の活動に悪い影響を及ぼしてしまいます。

体内時計を健康的に働かせるためには、朝日を浴び、朝食をしっかり食べることが有効です。体も目覚め、一日を快適なリズムで過ごすことができます。

朝ご飯抜き → 体内時計が乱れる → 寝るのが遅くなる → 朝起きられない → 朝ご飯抜き

### 勉強も仕事も効率アップ！朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、一日を過ごすための大事なエネルギー源となり、体温を高めて、体を動きやすくします。

体だけでなく、脳もエネルギーが補給されるので、勉強や仕事の能率が上がります。実際、「朝食あり」と「朝食なし」の成績の違いを見る調査などでは、「朝食あり」の方が学校の成績や学力テストの点数が良いことが報告されています。

### 役立つ情報満載！栄養に関する表示を見てみよう

栄養成分表示を見ると、その食品に含まれるエネルギーや食塩の量が分かります。表示を見て塩分の少ない食品を組み合わせるといった、塩分摂取量を抑える工夫ができます。

**栄養成分表示：1食75g当たり**

エネルギー	322kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	12.2g
炭水化物	44.8g
食塩相当量	4.8g
(めん・かやく1.9g/スープ2.9g)	

## 栄養士のお勧め朝食レシピ

### ごぼうサラダのピザトースト

**材料(4人分)**

- 食パン.....4枚
- マーガリン.....適量
- ごぼうサラダ(市販のもの).....100g程度
- トマト.....中1個
- 生しいたけ.....1枚
- ツナ(食塩無添加).....1缶
- ピザ用チーズ.....80g

**作り方**

- ①食パンの片面にマーガリンを塗っておく
- ②ごぼうサラダは1cm程度に刻む
- ③トマト、生しいたけは5mm角程度に刻む
- ④②と③、ツナを混ぜ合わせ、①の食パンに4等分してのせ、チーズをかける
- ⑤トースターでこんがり焼き、食べやすくカットする

## 食を考えるイベントなどに参加してみませんか？

市では、年間を通じて食育に役立つ講座やイベントを開催しています。

食育月間である6月には、「食」の大切さを見直すきっかけとなるよう、食育に関するパネル展を毎年行っています。

## かんたん栄養バッチリ朝食レシピの配布

朝食の大切さや食の楽しみを実感していただくための、朝食に関する食育パネル展示とレシピの配布をします。

「朝ごはんを作るのが大変!」「時間がなくて食べられない!」「いつも同じメニュー…」などと感じたことがある方は、ぜひおいでください。

**時** 6月8日(休)～19日(月)  
午前10時～午後8時  
※土・日・月曜日は午後6時まで

**所** 中央図書館

**問** 健康増進課 ☎381・9059

ID 1037604