

食事の量や栄養バランスなど食生活改善につながる食事の提供

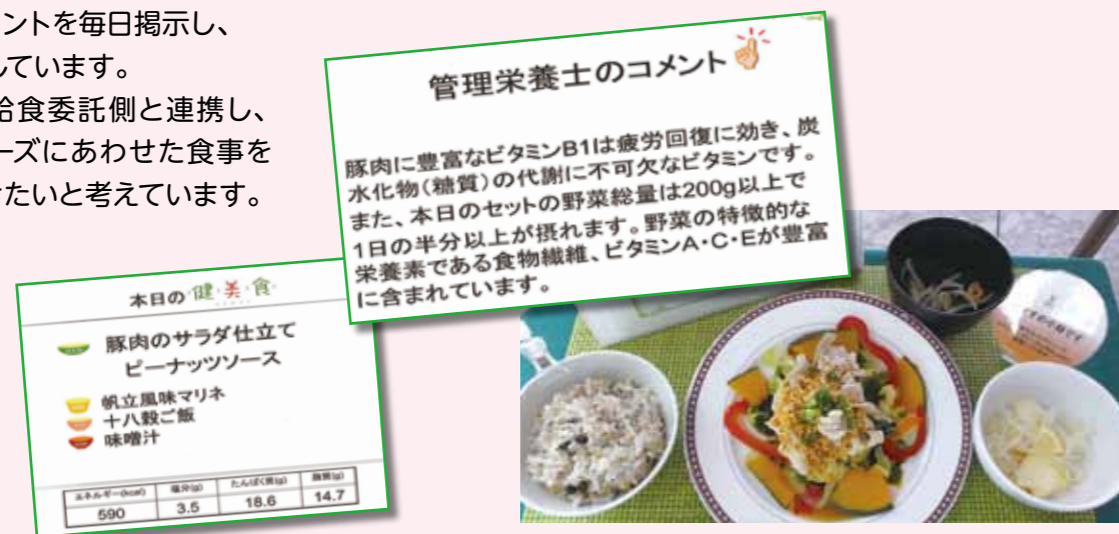
施設で提供する給食は、利用者が自分に必要な食事の量や栄養バランス、食品の組み合わせ等を学ぶことができる「生きた教材」です。

給食を使って、利用者の食習慣の改善につなげていきましょう。

事例 株式会社大林組本社の取組 「健康と美を追求」 主菜・副菜・汁物と十八穀米を組み合わせたエネルギー 500kcal台のメニューの提供

種類豊富な野菜を取り入れ、1日分の約半量が摂れるようにしています。また、エネルギーを抑えるため調理方法も工夫し、満足感や見た目のボリューム感が得られるよう配慮しています。さらに、献立に関するコメントを毎日掲示し、情報を発信しています。

今後も、給食委託側と連携し、喫食者のニーズにあわせた食事を提供していきたいと考えています。



栄養展の実施

栄養展は、様々な情報を、利用者やその家族、地域の方々等に、展示や試食、体験等を通して、実践的で分かりやすく、効果的に伝えることができます。

対象者にあったテーマを設定し、実施しましょう。

事例 東久留米市立しんかわ保育園の取組 「食べるの 大すき」

「朝食を食べよう!野菜を食べよう!共食の大切さを伝える」ことを目的に、保護者を対象に実施しました。保護者からは、「野菜の摂取目標量が多いと思った。子どもが食べてくれる野菜料理を作りたい」「朝食に野菜を食べるため、前日の夜に工夫することを考えて作ってみたい」等の感想が寄せられました。園では毎年栄養展を通して、保護者への普及啓発を積極的に行っています。



〔当日の内容〕

- 展示:** 野菜を使ったレシピ
1日の野菜摂取目標量(実物)
1年間の食育活動の様子等
- 配布:** 給食レシピ
箸の持ち方のチラシ
- 試食:** お手軽ワンタンスープ
えのきのきんぴら
トマトジャム

健康的な食生活をおくるための情報提供

利用者が健康的な食生活を実現するためには、実践に向けた正しい情報を伝えていくことが重要です。

給食施設から積極的に健康情報を発信していきましょう。

事例1 東村山ナーシングホームでの取組 「おいしく減塩」

利用者を対象に、日常使用する調味料に含まれる食塩1g相当を計量スプーンで示して、1日に使用できる調味料の量を確認していただきました。また、朝食で提供したかき玉汁の塩分量を測定して見せ、一食2g未満でも、だしを効かせる等の工夫で、おいしく調理できることを話しました。具体的な媒体を見せることで減塩を理解し、給食の味を納得いただける良い機会となりました。



＜食塩1gに相当する調味料の量＞



＜かき玉汁の塩分測定の様子＞

事例2 国立スポーツ科学センターの取組 栄養表示カードを使った情報提供

食事に関する情報が一目で分かるマークや栄養成分等を表示することで、利用者が自分にあった料理を選択することができます。



＜食事提供の様子＞

料理のカテゴリー
カテゴリーごとに色分けされています。主食、主菜、副菜などの種類が表記されています。

料理名(英語表記)
MAJIN DISH
主菜
ポークガーリックステーキ
Sautéed pork with garlic

栄養表示(マーク)
一定の基準をもとに栄養的特徴がマークで表記されています。栄養量をより多く含んでいる料理には、マークを大きく表示しています。

成分表示
料理や食品のエネルギー量のほか、各栄養素量が表記されています。

エネルギー	Energy	328 kcal
たんぱく質	Protein	20.4 g
脂質	Fat	23.7 g
炭水化物	Carbohydrate	3.1 g
カルシウム	Calcium	7 mg
鉄	Iron	0.7 mg
ビタミンA	Vitamin A	7 μgRE
ビタミンB ₁	Vitamin B ₁	0.74 mg
ビタミンB ₂	Vitamin B ₂	0.29 mg
ビタミンC	Vitamin C	3 mg