



栄養科からの

# 栄養ひとこと便4月号

No.238



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。  
今回のほっとな情報は、『**食育**』についてです。

4月19日は“し(4)よ(1)く(9)”と読む語呂合わせから日本記念日協会によって“食育の日”に認定されています。また、毎月19日も食育を推進する日とされています。

## 食育とは

“生きる上での基本であって、様々な経験を通じて「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もの。”とされており、下記の12項目があります。

1. みんなで楽しく食べよう
2. 朝ご飯を食べよう
3. バランスよく食べよう
4. 太りすぎない、やせすぎない

5. よくかんで食べよう
6. 手を洗おう
7. 災害にそなえよう
8. 食べ残しをなくそう

9. 産地を応援しよう
10. 食・農の体験をしよう
11. 和食文化を伝えよう
12. 食育を推進しよう

## 大阪府での取り組み

野菜、油、塩の量に配慮したヘルシーなメニューとしてV・O・Sメニューがあり、大阪府によって承認されたメニューにはロゴマークが表示されています。

外食や総菜購入時などにロゴマークの付いているメニューを探してみてくださいはでしょうか。

Vegetable  
野菜たっぷり 120g以上

Oil 適油  
脂肪エネルギー比率 30%以下

Salt 適塩  
食塩相当量 3.0g以下

V・O・S  
全て満たしている

※エネルギーが高い場合は、量を調整して食べるようにしましょう。

南大阪病院 栄養科