

令和7年9月19日

せいさん食育情報

第18号



◎ スチームコンベクション研修をしました

📍 三豊市保育幼稚園課

スチームコンベクション研修



実施日	令和7年7月24日(木)
実施場所	三野保育所
対象	調理員、管理栄養士、保育施設長
人数	18人
内容	毎日の給食調理に欠かすことができないスチームコンベクションオープン（スチコン）ですが、さらに使いこなせるように各施設の調理員が集まり研修を受けました。



麺類、魚のフライ、蒸しパン、卵焼き、かぼちゃの煮物等の調理を学び、今後の調理時間の短縮や、少量の油での調理でカロリーダウンやコストカットにもつながります。蒸しパンも高温蒸気で表面がべたつかず、きれいに作ることができました。今後もスチコンでできる料理のレパートリーを増やしていきたいと思います。



今月の健康情報メモ

9月は食生活改善普及運動月間

～基本テーマ「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」～

野菜摂取量の増加

大人が1日に必要な野菜の摂取量は**350g**。日本人の平均摂取量はあと1皿分不足しています。



果物摂取量の改善

大人が1日に必要な果物の摂取量は**200g**。季節の果物を日々の暮らしに取り入れましょう。

食塩摂取量の減少

食塩摂取量の目標値は、男性**7.5g**、女性**6.5g**です。まずは今の摂取量から**-2g**を目指しましょう。



牛乳・乳製品の摂取

20～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。まずは1日1回牛乳・乳製品をとることからはじめませんか。



ハローズ大野原店で食育イベント開催！ R7.10.1(水)11時～15時 詳しくは別添チラシをご覧ください♪



骨密度測定

あなたの生活習慣や

健康状態を見てみよう



健康チェックイベント

野菜摂取量測定

参加者には粗品をプレゼント♪
*数に限りがあります。(先着順)



指1本 わずか10秒
かざすだけで簡単チェック!

気になる
あなたのカラダが
その場でわかる!

体脂肪率測定



参加費
無料

日時

令和7年10月1日(水) 11:00~15:00
(受付 14:30 まで)



場所

ハローズ大野原店 イートインコーナー

内容

野菜摂取量測定、骨密度測定、体脂肪率測定
栄養士による栄養相談も受けられます!



公益社団法人 香川県栄養士会 西讃地区
香川県西讃保健福祉事務所 (連絡先 0875-25-3082)