

／ 有識者の声 ／

子どもの心と健康を守る会代表
食学ミネラルアドバイザー

国光美佳

食と教育が見事に一体化されている泉大津市の「給食」の姿に改めて感動いたしました。

「ときめき給食」のテーマに取り上げられた「ミネラルたっぷり給食」。小松菜や、豆腐などのミネラル豊富な食材が使われている上に「ときめきポイント」には、ミネラルの大切なはたらきがわかりやすく書かれています。切り干し大根も、生の大根の20倍のカルシウム含有量ですので、ぜひ親しんでほしいミネラル食材です。

児童生徒さんからも「味噌汁や肉、魚やミネラルを使ったのが美味しい」「力がつく」という感想も出そうです。

カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラルは、体の免疫力や発育を支えるだけでなく、神経伝達物質の生成も助けるため「意欲」や「感情」「記憶力」など、**精神面へも大きく影響します。**

成長期の食に、取り入れたい栄養素のひとつです。

給食を食べて、「ときめきポイント」を読んで理解も深めていく「ミネラルたっぷり給食」。全国の給食モデルとして広がっていくことを心より願っています。



発達障害・低体温・睡眠障害などミネラル補給による食生活相談と心のケアの両面から家庭教育相談、講演・執筆活動を行っている。「家庭の食」×「給食」×「教育」の3本柱で、食と心の両輪で子どもたちの育ちを支えるミネラルハートプロジェクト実施中。

国光美佳 公式サイト



ACCESS

市内には南海本線の3つの駅と2つの高速道路出入口があるため関西国際空港も便利に利用できフェリーの港もあることから、世界・全国各地へ**抜群のアクセス**を誇ります。



商業施設・医療機関・教育施設へのアクセスも良好で
充実した生活環境が
本市の魅力のひとつです。

移住・定住特設サイト
「あたらしいがあるらしい泉大津」



Contact Information

泉大津市教育委員会事務局
教育政策課

〒595-8686

大阪府泉大津市東雲町9-12

Tel: 0725-33-1131

Fax: 0725-33-0670



泉大津市公式HP
「学校給食・食育」

こどもたち 未来を育む 泉大津市の給食

