

報道機関各位

令和7年5月21日

## 令和の給食を食べてみませんか？ 試食付きフレイル予防講座 「カルシウムと血圧のはなし」

市では、高齢期のフレイル予防と、市の食育推進の1拠点である食育推進・給食ステーションの幅広い年代の活用を目的に、試食付きフレイル予防講座を開催します。管理栄養士による、フレイル予防に欠かせない栄養素と血圧の関係についての講話の後、カルシウムが多く含まれる栄養バランスの良い給食の試食を行います。

このことについて広く周知したく、ぜひ、貴媒体での取材・掲載方、お願いいたします。

### 概要

- 予定献立** 玄米ライス、ウインナークリームシチュー、鶏肉スパイシー揚げ、  
押麦キャベツサラダ、低温殺菌牛乳（アレルギー対応なし）

～献立ポイント～

- ・ウインナークリームシチュー:小松菜と牛乳を使用しており、カルシウム摂取が期待できる。
- ・鶏肉スパイシー揚げ:味付けに香辛料を使い塩分を控えることで、高血圧予防に効果的。

- 日時** 6月5日(木)午前10時～:管理栄養士講話、施設見学、DVD視聴  
午前11時頃～正午:給食準備、喫食

- 場所** くにたち食育推進・給食ステーション(国立市泉1-3-6)

- 講師** 市の管理栄養士

- 対象** 市内在住・在勤・在学の方

- 主催** 国立市庁内栄養連絡会  
(市民の食育推進を目的とし、保健・福祉・教育その他各部署の栄養士が情報共有・連携を行っています)

### 問い合わせ

国立市 教育委員会 教育部

▶講座について:地域包括支援センター TEL:042-576-2123

▶取材について:くにたち食育推進・給食ステーション TEL:042-572-4177