

給食だより



令和8年9月

おうちの人といっしょに読みましょう

佐賀市川副学校給食センター TEL 0952-45-0374

9月は食生活改善普及運動月間です!

いよいよ2学期が始まります。夏の疲れを早くとるためにも、バランスのよい食事を心がけ、夜は早めに休んで睡眠をしっかりとるようにしましょう。



9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」月間です。生涯にわたって心身ともに健康に生活するためには、一人ひとりが「望ましい食生活」について理解を深め、毎日の生活の中でしっかりと実践していくことが大切です。

スマート・ライフ・プロジェクト

食事をおいしく* バランスよく!



『スマート・ライフ・プロジェクト』は、厚生労働省が「健康寿命をのばそう!」をスローガンに、国民の健康づくりをサポートするために行っているものです。食事面では、次の3つを毎日の生活に取り入れていきましょう!

おいしく減塩! 1日マイナス2g
~減塩で健康生活!~



★食塩のとりすぎは生活習慣病につながります。香辛料などを上手に利用して、1日減塩-2gを目指しましょう(食塩小さじ1杯=5g)

毎日プラス1皿の野菜!
~野菜で健康生活!~



★毎日、野菜を1皿プラスした食事で健康に過ごしましょう! 生野菜より量をたくさんとれる温野菜がおすすめです。

まい にち ウィズ ほね ちょ きん
 毎日のくらしに with ミルク & 骨貯金
 ぎゅうにゅう にゅう せい ひん けん こう せい かつ
 ~牛乳・乳製品で健康生活!~



★カルシウムは、日本人の全世代において不足しがちな栄養素です。一生、丈夫な骨で体を支え、健康に過ごすためにも、毎日、牛乳や乳製品(食物アレルギーのある人は、小魚や大豆製品など)を積極的にコツコツとりましょう。



しょくじ なん
 食事のマナーって何だろう?

食事のマナーって、何でしょうか?実は、みんなで楽しく気持ちよく食事をするための約束のことです。学校では給食の時間や授業等で話をしていますが、お家でも家族みんなで、一緒に取り組みてみましょう!

しょくじ まえ て あら
 食事の前には手を洗う



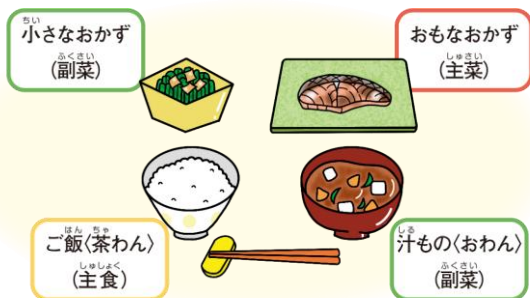
●せっけんでよく手を洗ってから食べることを習慣にしていきましょう。

しょくじ
 食事のあいさつをする



●食事のあいさつは食事ができることへの感謝の気持ちを伝えます。

しょく き なら かた
 食器の並べ方や
 はしやおわんの持ち方を覚える



●日本の食事の「型」を覚えて実践しましょう。はしやおわんは正しく持って食べましょう。

し せい ただ
 姿勢を正して
 行儀よく食べる



●周りの人を不愉快にするような食べ方やふるまいはルールとして慎みましょう。