

4月

新年度も

給食だより

食生活指針で食生活を見直そう！

政府から出されている食生活指針を使ってもう一度食生活を振り返ってみませんか？
10項目の前半はこの5項目でした。

- ① 食事を楽しみましょう。
- ② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ④ 主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。
- ⑤ ごはんなどの穀類をしっかり。



今回後半の5項目をご紹介します！新年度、新たな気持ちで食生活を楽しみましょう。

⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

- ・食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。
- ・動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。



⑧日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。

- ・「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。

⑨食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

- ・まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。
- ・調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。



⑩「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。