

給食だより



早いもので卒園、進級まであと1ヶ月となりました。
新年度に向けてしっかり食べて元気にすごしましょう！

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項目ありますが、最初の5項目を見直してみましょう。

① 食事を楽しみましょう。

- ・おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。



② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。



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。

- ・普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。



④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りはもちろん、加工食品・調理食品、外食も上手に取り入れ、組み合わせましょう。

⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。

- ・穀類を毎食摂って、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

