

9月 給食だより

9月になっても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑さで体調をくずさないようにするために、規則正しい生活を送ることは大切です。夏休み中、偏った食生活を送ってはいませんか。2学期のスタートを機に、今一度自分の食生活を振り返り、偏った食生活になってしまっていたという人は給食を残さず食べることから意識してみましょう。

また、給食の準備や後片付けのルールなども思い出して2学期も美味しく楽しい給食の時間を過ごしましょう。

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。



♪おいしく減塩! 1日マイナス2g ～減塩で健康生活!～



減塩 -2g

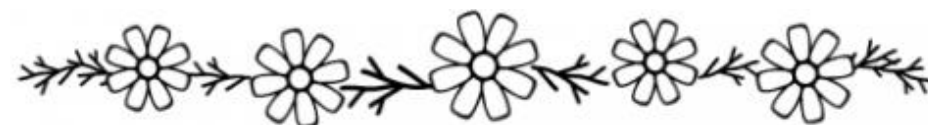
★食塩のとりすぎは生活習慣病につながります。香辛料などを上手に利用して、1日減塩-2gを目指しましょう(食塩小さじ1杯=5g)



♪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。



令和8年 9月1日
品川区立 鮫浜小学校
校長 中村 英代
栄養士 鈴木 春南

食事のマナーって何だろう?

食事のマナーは、みんなで楽しく気持ちよく食事をするための約束。学校でも指導をしていきますが、ぜひご家庭でも、お子さんがしっかり身に付けられるように、「言って聞かせて、姿で示す」。ぜひ、親子で一緒に取り組んでみてください。



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ましょう。

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。

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。

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。