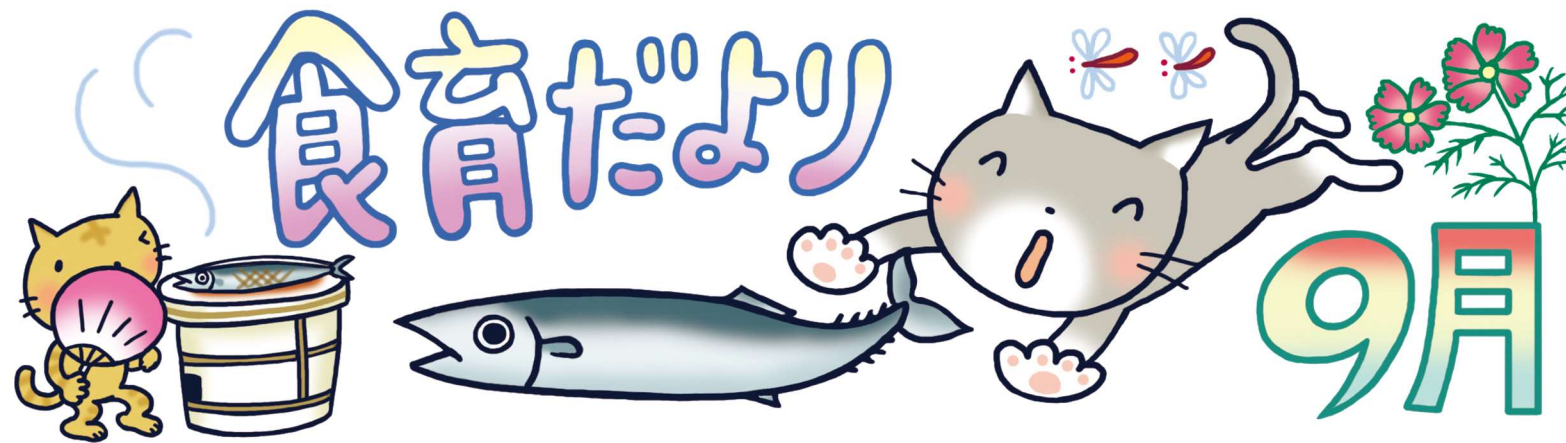




♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R8.8.28(金)【No.9】

もうすぐ9月になるというのに、まだまだ暑い日が続いていますね。8月の中旬は過ごしやすい気温だったので、もどってきた暑さで体調を崩している人はいないでしょうか？ニュースでは、インフルエンザも流行してきていると報道されています。部屋の換気やうがい・手洗いなど、自分でできる予防を行いましょう。

食のマナーって何だろう？

食のマナーは、みんなで楽しく気持ちよく食事をするための約束です。学校でも指導していますが、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声をかけ、親子で一緒に取り組んでみてもらえたらと思います。

食の前には手を洗う



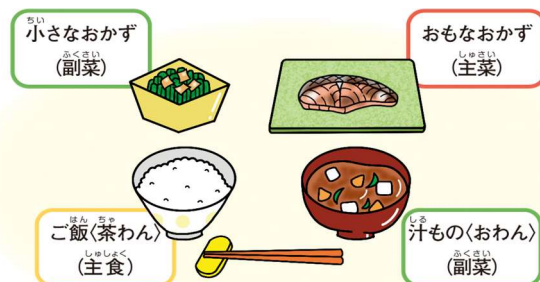
●せっけんでよく手を洗ってから食べることを習慣にしましょう。

食のあいさつをする



●食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。

9月は食生活改善普及運動月間です！



いよいよ2学期が始まりました。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、とくに次の3つを毎日の生活の中で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。

毎日のくらしに with ミルク&骨貯金 ～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。

