

給食だより



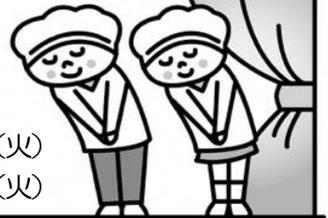
やわらかい日差しが心地よい季節になりました。今年度も残すところあと一か月です。卒業・進級までの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい時間を過ごしてください。さて、3月は1年間のまとめの時期です。食生活を振り返るとともに、自分の健康についても考えてみましょう。

小学6年生・中学3年生 ご卒業おめでとうございます!!

中学3年生は給食とお別れですね。これからは自分で食事を選ぶ機会が増えてきます。主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をとり、健康で充実した生活を送ってください。

中学校卒業お祝いメニュー Aブロック：9日(月), Bブロック：10日(火)

小学校卒業お祝いメニュー Aブロック：18日(水), Bブロック：17日(火)



「食生活指針」で、あなたの食生活をチェック!

食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的に策定されたものです。自分の食生活を見直してみませんか?



食生活指針 (平成12年3月 文部省・厚生省・農林水産省決定、平成28年6月一部改正)

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。

バランス

5 ごはんなどの穀類をしっかりと。

6 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

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。

7 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

9 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

保存

賞味期限
消費期限

10 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。