



平成29年9月1日発行
東神楽小学校

9月の「食」イベント
「食生活改善
普及運動月間」

暑さがようやく一段落し、季節の移り変わりを感じる頃となりました。収穫の秋に突入します。ぜひ、ご家庭でも「食」を通したコミュニケーションを図っていただきたいと思います。

「食事をおいしく、バランスよく」 ～9月は食生活改善普及運動月間～



厚生労働省は、スマート・ライフ・プロジェクト*のスローガンである「健康寿命をのばそう」の下、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに平成29年9月1日（金）から30日（土）までの1か月に食生活改善普及運動月間を全国的に展開することとしています。

*国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動

以下3つの目標に、食生活改善普及運動の取組を行います。



毎日野菜をプラス1

「平成27年 国民健康・栄養調査」によると、20歳以上の1日あたりの野菜摂取量平均値は約294gでした。しかし健康日本21（第二次）では350gを目標としています。子どもも例外ではありません。給食では、野菜を多く使用するように心がけています。

ぜひご家庭でも、今食べている野菜にプラス1皿してみてくださいませんか？



おいしく減塩 1日マイナス2g

つつい濃味が「おいしい」と感じがちですが、子どものころから薄味になれてほしいと思います。「平成27年 国民健康・栄養調査」では、20歳以上の1日あたりの食塩摂取量平均値は10.0gでした。ここから、マイナス2gを心がけましょう。

具体的な方法として、だし・柑橘類・香辛料等を効果的に使って、減塩を心がけることができます（味付けにメリハリを！）。



毎日のくらしにwithミルク

子どもたちは、給食がある平日よりも休みの日の方がカルシウム摂取量が少ないといわれています。その原因は、休みの日に牛乳を飲む習慣がないことだとされています。休みの日、牛乳はもちろんのこと、チーズやヨーグルトなどの乳製品を食べてみませんか？カルシウムは、成長期の子どもたちに大変重要な栄養素です。

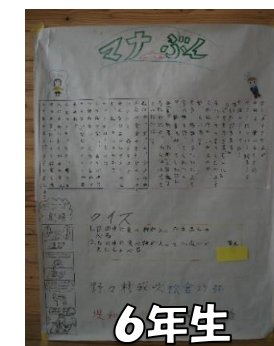
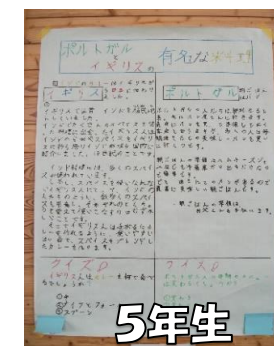
9月、子どもたちと一緒に食生活を見直してみましよう！

がんばっています！ 給食委員会の活動

給食委員会は、日々給食に関わる仕事をしています。前期の活動も残り少し。ほんの一部ではありますが、子どもたちの活動の様子をお伝えします。

活動目標

「みんなが給食のマナーを守れるように工夫しよう！」



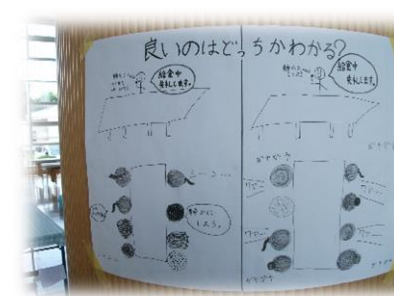
★各学年で新聞作り★

全校に発信するだけでなく、子どもたち自身が学ぶ機会となりました。



★「食」に関するクイズ★

給食時間に行いました。どの子どもたちも一生懸命、クイズを考えていました。



★ポスター作り★

食事のマナーに関するポスターを作りました。食堂に掲示しています。