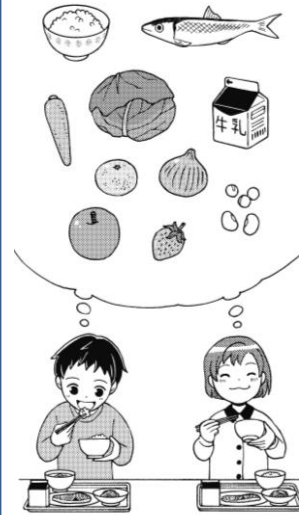


健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事、適正体重の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」
(平成28年6月一部改正)



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活をふり返る時の参考にしましょう。

体によい？

体に悪い？

食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体によいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体によいといわれる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などはとらない食生活を送っても、よい食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。



フェイクニュースにだまされないで！

フェイクニュースとは、うその情報で作られたニュースのことです。だまそうとして発信しているものもあれば、本当のことかどうかもわからないうわさ話が広がったものもあります。友だちに教えたくなっても、根拠のない情報は広めたり、インターネット上に書き込んだりしないようにしましょう。



★お知らせ①★ 3月の弁当予定

今年度のお弁当は3月18日(月)で終了です。毎日の弁当のご準備、ありがとうございました

★お知らせ②★ 令和5年度2,3学期分給食費補助金返金のお知らせ

以前お手紙でご連絡いたしました通り、調布市からの給食補助金が出ております。

(生徒一人当たり2,380円：月額340円×7か月分)

※補助金の返金につきましては年度末に教材費の口座に教材費の返金と合わせてお振込み予定です。

※転出入の生徒は個別に金額を調整しています。

