

芝富士っ子 パクモリだよ!

毎月19日は食育の日です



9月

川口市立芝富士小学校
令和8年9月1日(火)

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りましょう。

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。

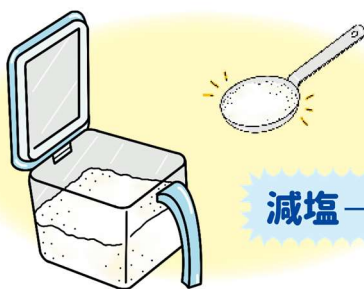
スマート・ライフ・プロジェクト

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!～



減塩-2g

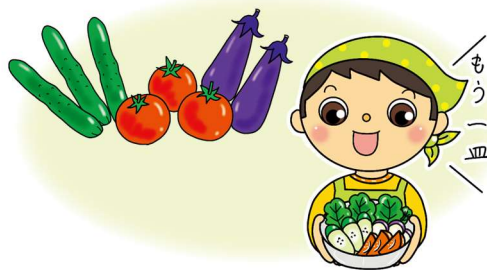
★食塩のとりすぎは生活習慣病につながります。香辛料などを上手に利用して、1日**減塩-2g**を目指しましょう(食塩小さじ1杯=5g)



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

♪ 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。

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



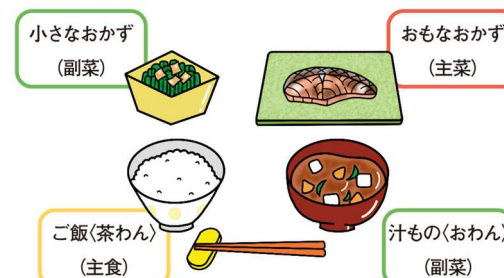
●せっけんでよく手を洗ってから食べることを習慣にしましょう。

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。