「食生活指針」で、 あなたの食生活を チェック!

しょくせいかつ ししん こくみん ひとり けんこうぞうしん せいかつ しつ 食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進、生活の質 きくてき の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的に きくてい 策定されたものです。

以下の 10 項目を参考に、自分の食生活 を見直してみませんか?



しょく せい かつ し しん

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)

しょくじ たの



2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。 (1)

でき ど うんどう 適度な運動とバラン にはく じ てき スのよい食事で、適 せいたいじゅう い じ 正体重の維持を。



全はない。 はない かくさい 主食、主菜、副菜を きょう はない 食事のバランスを。



うごはんなどの<mark>穀類をしっかりと。</mark>



る。
はい 〈だもの きゅうにゅう
野菜・果物、牛乳・
たゅうせいひん まめるい さかな
乳製品、豆類、魚な
ども組み合わせて。



にほん しょくぶんか ちいき 日本の食文化や地域 さんぶつ い きょう の産物を活かし、郷土の味の継承を。

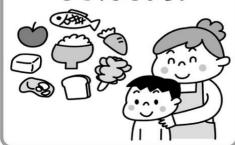


食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

しょくりょうしげんたいせつ むだ 食料資源を大切に、無駄 はいきずく しょくせいかつ や廃棄の少ない食生活を。



10 「食」に関する理解を 「食」に関する理解を ぶか しょくせいかつ み なお 深め、食生活を見直 してみましょう。



【給食費について】 給食費の指定口座からの 引き落としは**3月7日(月)**です



