「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。

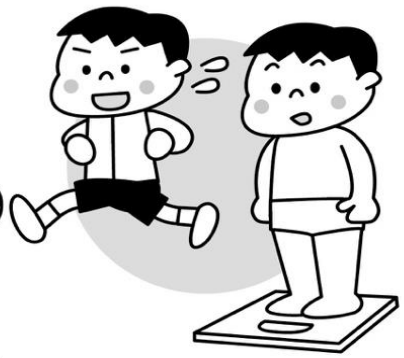
以下の 10 項目を参考に、自分の食生活を見直してみませんか？

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。

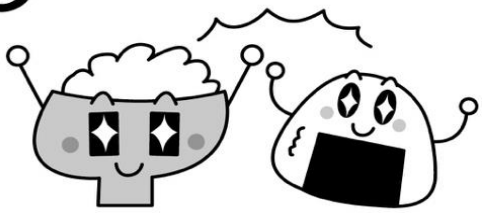
2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

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。

5 ごはんなどの穀類をしっかりと。



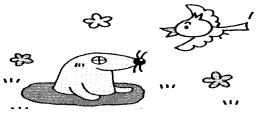
6 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

7 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

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。

9 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

10 「食」に関する理解を深め、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

毎月の献立表に目を通して、お子さんがどんな給食を食べているのか確認してください。