

がっ
9月

しよくせい かつ かい ぜん ふ きゅう う ん ど う

げっかん

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取るようにしましょう。

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

健康寿命をのばそう！
Smart Life Project

しよくし

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！～

毎日プラス1皿の野菜！
～野菜で健康生活！～



げんえん 2g
減塩



もう一皿

★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）

★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。

しよくし

食事のマナーって何だろう？

しよくし

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。

しよくし まえ て あら

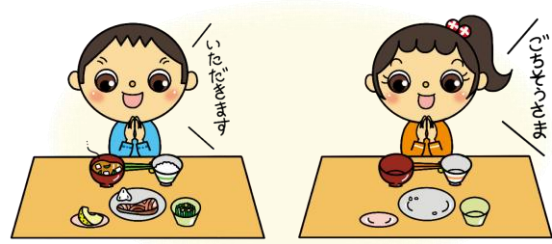
食事の前には手を洗う



●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。

しよくし

食事のあいさつをする

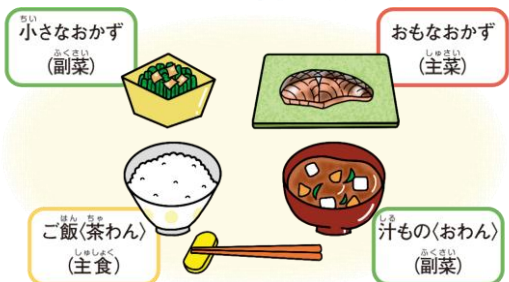


●食事のあいさつは食事ができることへの感謝の気持ちを伝えます。

しよくし なら かた

食器の並べ方

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。

しせい ただ

姿勢を正して

ぎょうき よく た

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。

ねんせい

3年生とうもろこしの皮むき体験



7月3日の1時間目に、3年生が「とうもろこしの皮むき」をしました。ひげを使って自分の付け髭にしている子もいましたが、作業はとてもスムーズで観察時間がしっかりととれたのは、さすが3年生だなと思いました。観察カードにも丁寧なイラストがたくさんあり、素晴らしかったです。美味しく茹で上がったとうもろこしは、おかわりもたくさんしてくれました。



