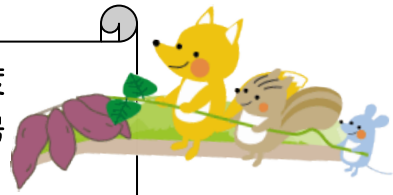




学校給食だより

平成28年度
10月号

＜江田島学校給食共同調理場＞



さわやかに吹きわたる秋風に稲穂が揺れ、野山では実りの秋を迎えようとしています。「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」、そして、「味覚の秋」という言葉がありますが、みなさんはどの秋を満喫していきますか？ すいぶん過しやすくなってきて、しっかり体を動かすのもいいですね。

「食生活指針」が新しくなりました。

平成12年に旧文部省・厚生省、農林水産省の3省が連携して「食生活指針」が策定されましたが、その後「食育基本法」の制定、「和食」の無形文化遺産への登録などの動きを踏まえ、16年ぶりに改定されました。

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。



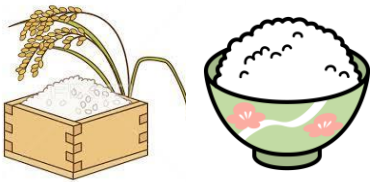
適度な運動とバラン
スのよい食事で、適正
体重の維持を。



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
ども組み合わせる。



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。

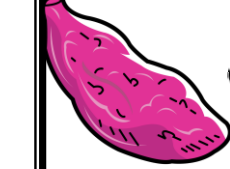


「食」に関する理解
を深め、食生活を見
直してみよう。



「旬」の食べ物

さつまいも



きのこ類



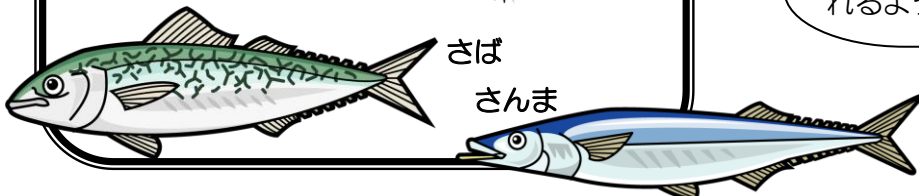
かき



くり

さば

さんま



日本は世界有数の長寿国である一方、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。）との差がおよそ10年あるとも言われているんだ。
いくつになってもイキイキとした生活が毎日送れるように、普段から心がけていきたいね。



江田島市の食育キャラクター
もりもりぼうや